تصوير ابو عبد الرحمن الكردي

نووسینی دکتور کاربر

# چۆن لەگەڵ منداڵەکەمدا ڕەفتار بکەم؟

منتدى اقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردي ، عربي ، فارسي)
منتدى إقرأ الثقافي www.iqra.ahlamontada.com

وەرگێڕانی لەفارسییەوە
شەیدا سەلاح

پێشەکی و پێداچوونەوەی
ئەحمەد قادر سەعید

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافي)

www. iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب ( كوردى ، عربي ، فارسي )

حکومه تی هه ریمی کوردستان
وه زاره تی روشنبیری
به ریوه به ریتی گشتی چاپ وبلاو کردنه وه
یه که مین پیشانگای کتیب له شاری سنه

# چۆن لەگەڵ منداڵەکەمدا ڕەفتار بکەم؟

نووسینی دکتور کاربر

وەرگێڕانی لەفارسییەوە: شەیدا سەلاح

پێشەکیو پێداچوونەوەی: ئەحمەد قادر سەعید

٢٠٠٢- سلێمانی

بەڕێوەبەرایەتی خانەی وەرگێڕان

- ناوی کتێب: چۆن لەگەڵ منداڵەکەمدا ڕەفتار بکەم؟
- نووسەر: دکتۆر گاربر
- وەرگێڕانی لەفارسیەوە: شەیدا سەلاح
- پێشەکی و پێداچوونەوەی: ئەحمەد قادر سەعید
- تایپ و نەخشەسازی: بەهرە عیزەدین
- نەخشەسازی بەرگ: ستار قادر
- چاپ: چاپخانەو ئۆفسێتی قانع
- زنجیرە: (٩)
- تیراژ: ٧٥٠ دانە
- چاپی یەکەم سلێمانی-٢٠٠٢
- ژمارەی سپاردنی (٤٥٣)ی وەزارەتی ڕۆشنبیری دراوەتێ

## پێشکەشە:

ئەم وەرگێڕانە پێش کەش دەکەم
به دایكو باوکی بەرێزو خۆشەویستم

شەیدا سەلاح

# پێشەکی

منداڵ هەر لەسەرەتای دروستبوونییەوە، واتە هەر لەوکاتەی کە کۆرپەلەیەو لەسکی دایکیدایە، پێویستی بەئاگالێبوونو، چاودێریکردن پەروەردە کردن هەیە، کە باسیش لەسەر پەروەردە کردن،چڕ بکرێتەوە دەبێ هەموو لایەنەکانی ژیانی منداڵ بگرێتەوە. دایکێك کە لەسەرەتای سکپڕیدایە دەبێ بەئاگالێبوونو چاودێریکردنەوە لەگەڵ کۆرپەلەکەیدا هەڵسو کەوت بکات، هەتا جگەرگۆشەیەکی تەندروست باش بەژیان ببەخشێتو، ئەندامێکی بەکەڵك بنێتەوە، هەر لەو کاتەشدا کە منداڵ لەدایك دەبێو چاو بەدنیادا هەڵدەهێنێ، دایك ئینجا لەگەڵیدا باوکیشی کۆمەڵێك ئەرك دەکەوێتە سەرشانیان کە لەحاڵەتی بەر لە لەدایکبوونی کۆرپەکەیان جیاوازی زۆری هەیە. زانایانی بواری پەروەردەی منداڵ قۆناغەکانی ژیانی منداڵانیان بەچەندین قۆناغ، دابەشکردووەو بۆ هەر قۆناغێکیش دەیان گۆڕانکاری سۆسیۆلۆژیو سایکۆلۆژی وهەستو ئەستیان دیاریکردووە، کەهەریەك لەم گۆڕانکارییانە گەلێك کاردانەوەی، راستەوخۆو ناراستەوخۆ لە گەورەبوونو گەشەکردنی منداڵاندا دەبینن، بەجۆرێك ئەگەر لەهەر یەکێك لەم قۆناغانەدا هەڵەیەك رووبدات یان پشێوییەك دروست ببێ. دوور نییە بەهۆیانەوە منداڵ دوچاری کێشەیەك یان چەندان کێشەی جەستەییو دەروونی ببێو بۆ چەندین ساڵ لەگەڵیدا بمێنێتەوە، یان بەپێچەوانەشەوە ئەگەر لەسەردەمەکانی منداڵیدا، بوارەکانی گەشەکردن وەك پێویست هەڵسوکەوتیان لەگەڵدا کرا، ئەوا منداڵان لەژیانی دوای تێپەڕینی قۆناغی منداڵیاندا کەسانی لەبارو تەندروست باشو بیرکراوەو گیان پڕ لەئومێد دێنە بەرهەمو لەنێوەندەکانی ژیاندا سوود بە خۆیانو خێزانو کۆمەڵ دەگەیەنن.

ئەوەی دەمەوێ لەو پێشەکییە کورتەدا ئاماژەی پێبکەمو بەهۆیەوە سەرنجی خوێنەری بەڕێز بەلای خوێندنەوەی ئەم وەرگێڕانەدا رابکێشم ئەوەیە، کە منداڵان هەر لەسەرەتای تەمەنیانەوە لەگەڵ کۆمەڵێکی زۆر گیروگرفتو کێشەی جەستەیی رووبەروو دەبنەوە، یان دوچاری ئەو نەخۆشییانە دەبن، کەوا پێویست دەکات دایكو باوكو دادەکانی باخچەی ساوایانو مامۆستایانی قۆناغی سەرەتایی، بەسەلیقەو شارەزایی تەواوەوە بەرەو روویان بچنو لەپێناو چارەسەرکردنیاندا هەوڵی خۆیان بخەنەگەڕ، تا ئەوەندەی لەتوانایاندایە رۆڵی پۆزەتیڤانەی پەروەردەکارێکی شارەزا ببینن، بۆ ئەوەی باری خراپی سەرشانی منداڵان سووك بکەن، کە ئەوەش ناونیشانی ئەو کتێبەیە کە لەوپێناوەدا وەرگێڕدراوە.

کتێبی ((چۆن لەگەڵ منداڵەکەمدا رەفتار بکەم)) بەرهەمی چەندین ساڵەی تاقیکردنەوەکانی ((دکتۆر کاربر))ەو لەلایەن گەلێك لە دکتۆرو پسپۆڕی بواری منداڵاندا کراوە بەفارسیو زۆر لەشارەزایان پێیدا چوونەتەوەو تاوتوێیان کردووەو کێشەو گیروگرفتەکان کە منداڵان هەر لەسەرەتای ژیانیان تا تەمەنی دوانزە ساڵیو بەرەو ژوور تریش دوچاری دێن یەکالا دەکاتەوەو چارەسەریان بۆ دادەنێ. دیارە کەباسیش لەگیروگرفت بکرێ دەبێ زۆرێك لەو کێشانە بگرێتەوە، کە منداڵان تێی دەکەون یا لەژیانی رۆژانەیاندا ئێخەیان پێدەگرێو دووریش نییە هەندێك لەو کێشانە منداڵان خۆیان رۆڵیان لەدروست بوونیاندا هەبێو هەندێکیش لەتوانای ئەوان بەدەربێو هۆیەکەی بۆ سروشت یا دەوروبەر یا قوتابخانە، یا دراوسێ یان هەتا هاوڕێیانی منداڵان خۆیان بگەڕێتەوەو ئەوان رۆڵ لە دروستبوونیاندا بگێڕن.

لێرەدا ئەو پرسیارە سەرهەڵدەدات، ئەگەر منداڵ لە قۆناغەکانی سەردەمی منداڵیدا دوچاری یەکێك لەو گیروگرفتانەبوو.. رۆڵی دایكو باوك دەبێ چی بێ؟

بۆ نموونە منداڵێك لە سەرەتای چوونە قوتابخانەیدا، واتە لەتەمەنی شەش ساڵیدا سەرەتا زۆر بەخۆشحاڵییەوە پێشوازی لە چوونە قوتابخانە دەکاتو لەپۆلی یەکەم ناونووسدەکرێت، بەلاّم زۆری پێناچێت ئەو ئارەزووەی کەم دەبێتەوە تاوای لێدێت ئارەزووی نامێنێو لەئەنجامدا بەرگری لەچوون دەکاتو لەوپێناوەدا گەلێك بروبیانووی وەك نەخۆشیو سەرماو گەرماو.... هتد دەهێنێتەوە. ئەوە گرفتێکە ئەو پرسیارانە لەخۆیدا کۆدەکاتەوە:

هۆی پێشوازی یەکەمجاری چوونە قوتابخانەی چیبووە؟ بۆچی بەرەبەرە ئەو ئارەزووەی نەماوە وکار گەیشتۆتە سنووری نەچوون؟

بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانە، دەبێ دایكو باوکان لەو تەوەرەدا خۆیان بدۆزنەوە، کە پێویستە بزانن لەو کاتو ئاستەدا ئەوان چۆن رەفتار لەگەڵ منداڵەکەیاندا بکەنو لەگەڵیشیاندا بەرێوەبەری قوتابخانەو مامۆستاکانیان رۆڵیان چی بێ؟ ئەوانەو زۆرێك لەو گیروگرفتو کێشانەی منداڵان لەژیانی رۆژانەیاندا رووبەرووی دەبنەوەو دوچاری دەبن لەو کتێبەدا چارەیان بۆ دانراوەو هۆیەکانی زاڵبوون بەسەر کێشەکاندا بەدی دەکرێن.

من وادەبینم کەوەرگێرانی کتێبی ((چۆن لەگەڵ منداڵەکەمدا رەفتار بکەم)) کەلێنێکی فراوان لەکتێبخانەی کتێبی بواری پەروەردەی منداڵاندا کە بۆ ئەمرۆ پێویستییەکی ژیارییە، پڕ دەکاتەوەو بەهۆیەوە دایكو باوکانو رابەرانی منداڵان دەتوانن بەسەر زۆرێك لەو کێشەو گیروگرفتانەدا زاڵ بن کەدێنە رێی منداڵەکانیان، ئەگەر بەپێی پلانە نەخشە بۆ کێشراوەکان هەنگاو هەڵگرن. منیش هەر لەو سۆنگەیەوە، کە سەرەتا شەیدا خان ویستی ئەو کتێبە وەربگێرێتە سەر زمانی کوردی بەپێویستم زانی هانی بدەمو بڕیاریشمدا ئەوەندەی لەتوانامدابی لە رووی بەکوردی دارشتنەوەی دەقەکان دەستگرۆیی بکەمو لەوەبەرهێنانی کتێبەکەدا هاوکاری بمو، ئومێدیشم وایە توانیبێتم پێداچوونەوەکەم، وەرگێرانەکەی هێنابێتە سەر ئەو ئاستەی کە خوێنەرانی بەرێز لەخوێندنەوەی بابەتەکان سوود وەربگرنو نووسینەکان تا سنوورێك هاتبنە ناوکەشو هەوای ئاخاوتنی زمانی کوردیو واژەو دارشتنەکان بەجۆرێك بن خوێنەر هەست بەماندوو بوون نەکاتو پەروەردەکارانی بواری منداڵان لەکاتی هەستکردن یان دروستبوونی هەر کێشەیەکی منداڵاندا سوود لە رێنماییەکانی وەربگرن..

کتێبی(( چۆن لەگەڵ منداڵەکەمدا رەفتار بکەم)) لەگەڵێك بواری کێشەکانی تایبەت بە منداڵانی داوەو بۆ هەرکێشەیەکیش چەندین رێگاچارەی دیاریکردووە کەبەهۆیەوە دایكو باوکان دەتوانن لە شێوازەکانیان کەڵك وەربگرن یان ئەگەر لەتوانا بەدەربوو سوود لەتاقیکردنەوەو شارەزایی پسپۆران وەربگرن.

لەکۆتاییدا حەز دەکەم ئاماژەش بەوە بکەم کەشەیدا خان لە وەرگێرانی ئەو کتێبەدا بەتوانایەکی باشەوە هاتە ناو مەیدانی وەرگێران لەزمانی فارسییەوە، ئومێدی باشو بەرەو پێشچوونی باشتری لێدەکرێت. وهیوا خوازیشم ئەگەر چاو یان بیر لە ئەنجامی چەندجار خوێندنەوەیدا، شتێکی بەسەردا تێپەری بێ بتوانرێت لەچاپەکانی داهاتوودا، چاکتر بیریان لەسەر کۆبکەینەوەو وردتر چاویان پێدا بخشێنینەوە. لەگەڵ داوای سەرکەوتن بۆ هەموولایەك .

**ئەحمەد قادر سەعید**

# سەرەتاییەکی کورت:

لەوکاتەی هەستم کرد، دەبمە دایك، هەستێکی سەیرم بۆ پەیدا بوو. هەستێك کە تا ئەو کاتە پێم نەزانیبوو و نەم دەناسی. دواییش تێگەیشتم کەئەرکێکی گرانم گرتۆتە ئەستۆ، بۆیە هەستم بە مەبەستێك کرد.
بەڕاستی بۆ ئەو مەبەستە پێویستم بەخوێندنەوە هەبوو. بۆیە خێرا بەر لەوەی ببینمو بیناسم دەستم بەخوێندنەوە کرد. ئەوەش هاوکات بوو لەگەڵ دەستپێکردنی کارکردنم لەسەر وەرگێڕاندا. بۆیە بۆ وەرگێڕان ئەم کتێبەم بەچاکترین بەر هاتە بەرچاو. چونکە لەم بوارەدا بابەتو بەرهەم کەمەو کتێبخانەی کوردی گەلێك پێویستی بەکاری منداڵ هەیەو ئەمەیش راستییەکە نکووڵی لێ ناکرێت. ئێمەی دایكو باوك دەبێ ئەوە بزانین کەبەرهەم هێنانی منداڵو گەورەکردنی کارێکی ئاسان نییەو ئەرکێکی گەورەو گرنگەو لەئەستۆماندایە، دەبێت خۆشمان لەئاست بەرپرسیاریەکی مێژوویدا بین کە بەباوك بوو و بەدایك بوون بەسەرماندا دەسەپێنێت.
بەڕاستی بۆ پێکهێنانی کۆمەڵگەیەکی رۆشنبیرو پێش کەوتوو پێویستمان بەنەوەیەکی پێگەیشتوو تێگەیشتوویە. ئەرکی فێرکردنو پەروەردەکردنیش تەنیا لەئەستۆی مامۆستاو قوتابخانەدا نییە، بەڵکو ئەم بەرپرسیاریەتییە لەخودی ماڵو دایكوباوکەوە دەست پێ دەکات.
لەم کتێبەدا چۆنیەتی رەفتارکردن لەگەڵ هەموو منداڵێکدا بە روونی شیکراوەتەوە. منداڵەکانمان جاروبار رەفتاری سەیر دەنوێنن کە لەوانەیە پێی بێ تاقەت ببینو دەشێت لەچارەکردنیشدا بێتواناییمان دەربکەوێت. لەم کتێبەدا شێوازی جۆراوجۆر بۆ رووبەروو بوونەوە لەگەڵ ئەو رەفتارانەدا شیکراوەتەوەو لێی کۆڵراوەتەوە کە پێویستە لەسەرخۆو ئارام سوودیان لێ وەربگرین.
بەڕای نووسەری ئەم کتێبە، دایكو باوکانی زیرەكو بەتوانا دەتوانن دوای ماوەیەك کەلە ڕێچارە پێشنیارەکانی ئەم کتێبە سوودیان وەرگرت خۆیان ڕێچارەی نوێیش بدۆزنەوە کە تایبەت بێ بەشێوەی پەروەردەکردنیانەوە.
بەشی یەکەمو دووەمی ئەم کتێبە، بنچینەی بەشەکانیترە. بۆیە پێویستە خوێنەر یەکەمجار ئەو دوو بەشە بەوردی بخوێنێتەوە پاشان سەیری پێرستی کتێبەکە بکاتو هەر بابەتێك پەیوەندی بە کێشەکەیەوە هەبوو، هەڵیبژێرێت.
بۆ هەر کێشەیەك ژمارەیەك ڕێچارە پێشنیار کراوە. ئێوە دەبێ بەپێی خواستو تواناتان یەکێك لەو ڕێچارانە هەڵبژێرنو ئەمەش لەبەرچاوبگرن کە ئەو گۆڕانکارییانەی دەتانەوێت لەرەفتاری منداڵدا پێکی بهێنن، گرانەو پێویستی بەکاتو تاقەتی زۆرە.
لەکۆتاییدا زۆر سوپاسی هاوسەرەکەم (حەسەن بورهان) دەکەم کە لەراپەڕینی ئەم کارەدا زۆر یارمەتی دام، زۆر سوپاسو پێزانینم بۆ مامۆستای بەڕێزم (مامۆستا ئەحمەد قادر سەعید) هەیە کەبەڕاستی لە ئەنجامدانی ئەم کارەدا بەدڵسۆزییەوە یارمەتی دام. هەروەها زۆر سوپاسی ئەو کەسانە دەکەم لەم ڕێگایەدا هاندەرم بوون. بەهیوای ئەو رۆژەی ئێمەی دایكو باوکانی کورد بتوانین بەجوانترین شێوە منداڵەکانمان پەروەردە بکەینو لەدنیای سەیریان تێبگەینو نەوەیەکی سەرکەوتوو و سەربەرز بۆ گەلەکەمان پێبگەیەنین.

وەرگێڕ: شەیدا سەلاح مەسعود

پاییزی ٢٠٠٢

# بەشی یەکەم

## (قۆناغەکانی گۆڕینی ڕەفتاری منداڵان)

ئەو دایكو باوكو منداڵەی کەلەهەموو ڕوویەکەوە تەواوبن و کەموکوڕییان نەبێ، زۆر کەمن و ئێمە هەتا ئێستا دایكو باوکی وامان نییە کەلەتواناو زانیاری خۆیان بەگومان نەبن.

منداڵان بەو جۆرە کەدایكو باوکیان دەیانەوێ، هەڵس وکەوت ناکەن و کاتێك دایكو باوکان هەست دەکەن کەناتوانن خوو ڕەوشتی منداڵەکانیان بگۆڕن، بێتاقەتو نائارام دەبن و متمانەیان بەخۆیان نامێنێت. هەرچەندە دایكو باوکانی ئەمڕۆ، لەڕووی خوێندنی باڵاو زانیارییە هەمەچەشنەکاندا هەڵکەوتوون، بەڵام تائێستاش پرسیاری زۆرتر لەئارادا ماون.

کاتێك کارۆڵین چوو بۆ قوتابخانە چ بپۆشی؟ پانزە جار بڕیاری خۆی دەگۆڕێ بەو هۆیەوە هەمیشە لەپاسی قوتابخانە دوادەکەوێ، ئێوە وەکو دایك یان باوك دەبێ چی بکەن؟

کاتێ (کنت) لەسوپەرمارکێتێك ڕەفتاری ناشیرین دەنوێنێ، ئێوە چی دەکەن؟ یان کاتێك منداڵ نان ناخوات؟ کاتێك (سام) لەخوشکە بچووکەکەی خۆی دەدات؟

کاتێك (هیلی) شەو لەخەو هەڵدەستێتو تا بەیانی بەتەلەفۆن قسە دەکات، یان کاتێك (دیفید) نینۆکەکانی لەبنەوە دەقرتێنێ؟ ئەو دایكو باوکانەی کەپرس و ڕایان بەئێمە کردووە، ڕێگاچارەی بەنرخیان دەستکەوتووە، بەڵام پێش ئەوەی ئێوە ئەم ڕێگاچارانە بەکاربهێنن، واباشە ئەو ڕێنمایی و ڕێگایانەی کەلەبەشی دووهەمدا شیکراونەتەوەو باسکراون بخوێننەوە.

ئەو بابەتانەی کەدێنە بەرچاوتان ڕۆڵی گرنگیان لەباشتر هەستپێکردن و تێگەیشتنی پرسیارەکان دەبێو بەکارهێنانی ڕێگاچارەکانیش ئاسانتر دەکات.

لەبیرتان نەچێت کەنابێ لەماوەیەکی کورتدا چاوەڕێی پێشکەوتنێکی زۆر بکەن. ئامانجەکانی خۆتان لەگەڵ تەمەن و کەسایەتی و تواناو ڕەگەزو ئاستی پەروەدەیی عەقڵی منداڵەکەتان هەڵسەنگێنن و دیاری بکەن. منداڵان هەموویان لەتەمەنێکی دیاریکراودا وەکو یەك ناچنە ناو قۆناغەکانی ژیانەوەو ڕادەی وەرگرتنی پەروەردەییشیان وەکو یەك نییە. لەم ڕووەوە ئێوە لەهەرکەسێکی‌تر باشتر منداڵەکانی خۆتان دەناسن بۆیە پێویستە متمانە بەخۆتان بکەن.

*(کێشەکە ڕاڤە بکەن)*

بەر لەهەر شتێك پێویستە ئەو خووانەی دەتانەوێت بیگۆڕن دیاری بکەن. ئەگەر ناوو ناتۆرەی وەك شەیتان، وەحشی، ڕقاوی یان بێ گوێی بلکێنن بەمنداڵەکەتانەوە، بۆ چارەسەرکردنی مەسەلەکە یارمەتیتان نادات. چونکە ئەم سیفەتانە سیفەتی هەمەلایەنەو نادیارن و ئێوە ناتوانن بیانگۆڕن سەرەڕای ئەمانەش، ئێوە خۆ ناتانەوێ هەموو ڕەوشتو بیرو بۆچوونەکانی منداڵ بگۆڕن و، بۆ ئەوەش بەشێوەیەکی شارەزا کاربکەن، بابەخێك بۆ

هەستو سۆز دادەنێن، کێشەکان شی بکەنەوە لەبابەتەکانیتر جیای بکەنەوە بەوردی تێبینی ئەوە بکەن، بۆچی منداڵەکەتان رەوشتی نابەجێ دەنوێنێ؟ یان خۆی لەئەنجامدانی کارێك گێل دەکات؟ لەلایەکیترەوە ئەوشتەی ئێوە دەتانەوێ بەوردی ئەنجامی بدەن چییە؟.کارێك کەمنداڵەکەتان ئەنجامی دەداتو دەیەوێ ئێوەی پێ تووڕە بکات بەوردی بیخەنە ژێر چاودێرییەوە.

ئەگەر وابیردەکەنەوە کە(لووسی) دەست بەکارێك دەکاتو تەواوی ناکات. دەبێ ئەو بیرە شیبکەنەوەو لێی بکۆڵنەوە کە چ رەفتارێکی وای نواندووە ئێوەی ناچار کردووە بەم شێوەیە بیربکەنەوە. رەفتارەکە بکەن بەبەشی بچووك بچووکەوە . (لووسی) کۆششی وانەکانی تەواو ناکاتو جلوبەرگەکانی کۆناکاتەوە. ئێوە ناتوانن بڵێن ئەو هیچ کاتێك کارەکانی بەباشی ئەنجام نادات، بەڵام دەتوانن هەوڵ بدەن ئەو کێشەیەی دەربارەی وانەو جلوبەرگەکانی لەئارادایە، چارەسەری بکەن. پارچە کاغەزێك بهێننو بەباری درێژییەوە بیکەن بەدوو بەشەوە. لەسەر یەکێك لەبەشەکان بنووسن (زۆر بەکەمی) لەسەر بەشەکەی تری بنووسن (زۆرجار). لەستوونی یەکەمدا، ئەو رەفتارانەی کەدەتانەوێ منداڵەکەتان نەیکات لەبەرامبەری تۆمار بکەنو لەستوونی دووهەم ئەو رەفتارانە بنووسن کەحەزدەکەن منداڵەکەتان زۆربەی کات ئەنجامی بدات.

*( لەیەك كاتدا تەنها لەسەر كێشەیەك پێداگرن )*

کاتێك دەتانەوێ رەوشتی منداڵەکەتان بگۆڕن، لەوانەیە دوچاری دوودڵی بنو بابەتەکانی ناو خشتەکەش بگۆڕن. بەڵام لەبەرامبەری ئەم هەستە واباشە پێداگری بکەنو، ئینجا هەنگاو بۆ چارەسەری کێشکانی تر هەڵێننەوە. ئێمە یارمەتی ئەو دایكوباوکانە دەدەین کەناوەرۆکی رەوشتە نەشیاوەکانی منداڵەکانیان رادەگەینن، تاکو بابەتەکان بەگرنگ وەربگرینو لەسەری بنووسین. دوایی یەکێك لەو کێشانە کەگرنگییان کەمتر بێت بۆ کار لەسەر کردنی هەڵدەبژێرین. کاتێ دەتانەوێت یەکەمین بابەت هەڵبژێرن، کارێکی خراپ نییە. بەڵام هەندێ جار باشتر وایە کارەکە بەکێشەیەکی زۆر ئاسایی تر کەزووتر چارەسەر بکرێت دەست پێبکەن تاکو لەیەکەم دەستپێکردندا هەست بەسەرکەوتن بکەن. لەهەفتە یان مانگەکانی دواییدا، بەو جۆرەی کەپلانتان بۆ دارشتووە، بەرەو پێش دەڕۆن. رەنگە هەست بکەن کەریزبەندی یەکەمینەکان لەناوەرۆکەکەدا بگۆڕن. هەر گۆڕانێك رۆڵێکی گرنگ لەسەر منداڵەکەتان بەجێبهێڵێت، چارەسەری کێشەکان بەخێرایی ئەنجام دەدرێت. چونکە هەر گۆڕانێك بەمانای هەنگاوێکە لەپێناو پەروەردەی منداڵدا.

***(بەگرانی هەڵیمەسەنگێنن)***

ئاشکرایە کێشەکانی منداڵ لەشەوێکدا چارەسەر ناکرێت. گۆڕان لەمنداڵ و کەسانی گەورەتر بەهێمنی و قۆناغ بەقۆناغ دروست دەبێت. بەلاتانەوە باشبێ ئەگەر منداڵێك جاران بەهیچ شێوەیەك لەسەر پیانۆ پرۆڤەی نەدەکرد، ئێستا لەرۆژێکدا (دە) خولەك پرۆڤە دەکات، ئەمە نیشانەی پێشکەوتنێکی راستەقینەیە. بەو شێوەیە منداڵەکە بەرە بەرە هەستێکی باش بەرامبەر بەخۆی پەیدا دەکات و هەر ئەو هەستە هانی دەدات تاکو زیاتر پرۆڤە بکات. ئەگەر کوڕەکەتان جاران بۆ چوونە قوتابخانە دوچاری کێشەیەك دەبوو بەڵام ئێستا دوو سێ رۆژە ئەم کێشەیەی نەماوە کتوپڕ چاوەڕێی ئەوە مەبن کەبەر لەچوونە دەرەوەی لەماڵەوە جێگای نووستنەکەی کۆبکاتەوە. ئارام بگرن و هیلاك مەبن، چونکە ئەوەیش بەرە بەرە چارەسەر دەبێت و هەر بەو پێشکەوتنە بچووکانە سەرکەوتنی گەورەترتان دەست دەکەوێت.

***(هاو ئاهەنگ و پێداگرین)***

سەرکەوتنی تەواوی ئێوە لەگۆڕینی رەفتاری منداڵەکەتاندا پێویستی بەهاوئاهەنگی و پێداگرتن هەیە، ئەگەر دەتانەوێ شتێك بڵێن، راست بن و دڵنیابن کەهەردووکتان یەك شت دەڵێن، پێویستە لەگەڵ هاوسەرەکەتان لەبارەی کێشەو رێگاچارەی پێش دەستپێکردنی هەرکارێك بەیەکەوە رێك بکەون. بێجگە لەوەش ئەگەر بتوانن لەگەڵ دایەنی منداڵ، و هەموو ئەندامانی خێزان و هەرکەسێکی‌تر کەپەیوەندی لەگەڵ منداڵەکەتاندا هەیە، رێك بکەون بەوە بەئامانجێکی باش دەگەن. هەمیشە بەو ئەندازەیەی کەپێویستان پێیەتی رێگا چارە بەکاربهێنن تاکو بوارتان بۆ برەخسێت بەو ئەنجامەی دەتانەوی بگەن.

دایك و باوك بۆ گەیشتن بەدەستکەوتەکان، بەزوویی هیلاك دەبن و منداڵان ئەمە دەزانن. بۆیە ئەگەر ئەوان پێداگرنەبن، منداڵان رێز بۆ داواکارییەکانیان دانانێن و کارەکان ئەنجام نادەن.

چونکە بەدڵنیان کەمێك گریان و کەمێك رق هەستان بەئامانجی خۆیان دەگەن. بۆنموونە ئەگەر بریارتان دا لەپشتگوێخستن سوود وەرگرن (سەیری بەشی ٢ بکەن) کاتێ منداڵەکەتان لەسوپەرمارکێت، بۆنەستەلە دەگری و دوای چەند خولەکێك نەتانتوانی لەبەرامبەر گریان و پاڕانەوەیان و نیگای پڕ لەسەرزەنشتی برادەرەکەتان کەلەگەڵتانە بوەستن ئەوا لەئەنجامدا تەسلیم دەبن. ئەوە نەك کێشەکەی پێ چارەسەر ناکرێت، بەڵکو لەراستیدا کێشەکەتان گەورەتر دەکات.

زۆربەی ئەم گۆڕانانە بەو ئەندازەیەی ئێوە چاوەڕوانن، ئاشکرانین بەڵام هەر بوونیشیان هەیە ئەگەر منداڵەکەت رەفتاری خراپی نواند لێی بکۆڵەرەوەو لای خۆت هۆکەی تۆمار بکە.

ئێمە وابیردەکەینەوە کەدوای چەند ڕۆژێك لەبەکارهێنانی ئەو ڕێگاچارەیە، لەکەمتربوونەوەی تووڕەبوونی منداڵەکەتان سەرتان سوڕدەمێنێ‌و تێدەگەن چ پێشکەوتنێکتان بەدەستهێناوە.

لەلایەکی‌تریشەوە لێکۆڵینەوە لەخووە جێگیربووەکان بایەخی خۆی هەیەو ئەگەر ڕێگا هەڵبژێراوەکە ئەنجامی باشی ئەدا بەدەستەوەو وەڵامی نەدایەوە، یەکێکی‌تر لەو ڕێگا پێشنیارکراوانەی تر بەکاربهێنن:

***( دەبێ بەدیدێکی باش‌و پۆزەتیڤانە سەیری کێشەکە بکەن )***

هەوڵ بدەن بەدیدێکی باش سەیری ڕەفتاری گشتی منداڵەکەتان بکەن بێجگە لەو خووانەی ئێوە پێدەچێ نائارام دەبن، بۆیە کاتێ لەسەر چاککردنی ڕەفتارێکی نەشیاوی منداڵەکەتان کاردەکەن، دڵنیایان بکەنەوە کەخۆشتان دەوێ‌و ڕێزی بۆ دادەنێن. ئەگەر (جانی) لەریستورانێك جەنجاڵی دروست دەکات‌و دوایی بێ‌دەنگ دەبێت، پێی بڵێن کەئەو ڕەفتارەی دوایی جوانترەو خەڵکی پەسەندی دەکەن. دیدێکی باش کاریگەرترە لەو ڕەخنانەی کە لەو کاتەدا ئاراستەی دەکەن. منداڵان لەهەموو قۆناغەکانی تەمەنیاندا پێیان خۆشە دایك‌و باوکیان کارەکانیان بەپەسەند بزانن (ئەگەرچی ئێمە ئەوانمان لا پەسەندە بەڵام هەندێ جار ئەو هەستکردنە لەلای منداڵان گرفت دروست دەکات).

***( با منداڵان بزانن، پێویستە لە سەریان چاوەڕێی چی بکەن )***

دوای ئەوەی ئەو ڕەفتارانەتان هەڵبژارد کەدەتانەوێ بیگۆڕن، بەدوای هەلێکی گونجاودا بگەڕێن تاکو بەئاسانی تێی بگەیەنن. زۆربەی دایك‌و باوکان بەزمانی گەوران لەگەڵ منداڵەکانیان قسە دەکەن پێیان دەڵێن کەپێویستە ئەرکی سەرشانیان جێبەجێ بکەن، ڕەفتاریان باش بێ. زۆربەی منداڵان مانای ئەو وشانە نازانن. بەوردی بەمنداڵ بڵێن کەدەتانەوێ چی ئەنجام بدەن‌و چاوەڕێی چیان لێ دەکەن؟

بۆ نموونو: {(جولی) هەر ئێستا دەمانەوێ جلە پیسەکانت کۆبکەیتەوەو بیخەیتە ناو سەبەتەی جلە پیسەکان}. لەبارەی ئەو شتەی کەدەتانەوێ منداڵان ئەنجامی بدەن یان نەیدەن قسەیان لەگەڵدا بکەن.

تێکڕای ئامانجەکانتان ئاشکرا مەکەن بەڵام بەشێوەیەکی دۆستانە و پڕ لەسۆزو بێ ترساندن، هەل بڕەخسێنن تاکو ئەو ئامانجە دیاری بکەن کەهەردووکتان بۆ گەیشتن پێی کاری لەسەر دەکەن. ئەو ڕێگاچارنەی کەهەڵتانبژاردووە لەگەڵ تەمەنی منداڵدا بیگونجێنن.

# بەشی دووەم

## (شێوازە سەرەکیەکانی پەروەردە)

لەلای زۆربەی دایكو باوکان پەروەدە بێجگە لەسزادان شتێکی‌تر نییە. بەڵام لەڕاستیدا پێناسەی پەروەردە بریتیە لەچەند شێوازێکی ئەرێو نەرێ (پۆزەتیڤو نەگەتیڤ) (مثبت و منفي). کاتێ منداڵ پەروەردە دەکەن پێش ئەوەی داوای ئەنجامی کارێکیان لێ بکەن، فێریان بکەن ڕەفتاری چۆن بنوێنن‌و نەخشەی هەڵس‌وکەوتیان بۆ دابرێژن تا بتوانن ئەوەی داوایان لێکراوە بیبینن، لەو کاتەدا بەردەوام پێیان بڵێن کەئەنجامدانی چ کارێك باشەو لەکاتی پێویست بیریان بخەنەوە کام کارەشیان شیاوی کردن نییە.

پەروەردەی کاریگەر ئەوەیە، کاتێ منداڵەکەتان لەژێر چاوەوە سەیرتان دەکات تاکو دڵنیابن لەوەی ئەنجامی دەدەن کارێکی باشە یان نا. ئێوە بڵێن (باشە، لەجێی خۆیدایە).

کاردانەوەی پەروەردە لەبەرامبەر ئەو منداڵەی تازە کەوتووەتە سەرپێو خەریکە بۆلای سویچی کارەبا دەچێت بەیەك (نا)، بەتەواوی جێگیر دەبێ. کاتێ کەخەریکی تەلەفۆنکردنن‌و منداڵە بچووکەکەتان قسەکانتان پێ دەبڕێت تا لەگەڵ ئێوە قسە بکات، پەروەردەی دروست ئەوەیە، لای لێ نەکەیتەوە. بەڵام ئەگەر منداڵەکە خۆی بڕیاری دا چاوەڕێتان بکات تاکو قسەکەتان تەواو بکەن باشتر وایە بەنیگایەکی ئاوێتە بەسۆزەوە سەیری بکەن‌و سەرنجی بدەن. کەمنداڵێکی گەورەتر لەسەر شتێك ورك دەگرێت‌و ئێوە تێ‌دەگەن مەبەستی رق گرتنە، ئەگەر لای لێ نەکەنەوە کارێکی باشتان کردووە. هەندێ جاریش بۆ ئەوەی منداڵەکە فێر بکەن کەرەفتاری هەڵەو بەپێچەوانەی خواستی ئێوە ئەنجام دەدات، شێوازی باش ئەمەیە ڕێگە بدەن بەرهەمی ئەو ڕەفتارە نەشیاوانەش تاقی بکاتەوە. زۆرجار (بەڵێ)یەکان لە(نەخێر)ەکان کاریگەرترن، چونکە وەڵامێکی (بەڵێ) وا لەمنداڵ دەکات وا بزانێ ئێوە ڕەفتارەکەی پەسەند دەکەن.

پەروەردەی منداڵ ئەرکی یەك ڕۆژە نییەو ڕێكو پێك کردن‌و، فێرکردن بەشەوێك بەدەست نایەت. پێویستە دایكو باوکان بەردەوام بن تا شێوازەکانی پەروەرەکردن جێگیرتر بێت.

بۆ فێرکردنی منداڵەکەتان پێویستتان بەکاتو توانایە. وەکو (بیروڕاو شارەزابوون‌و نرخ بۆ دانان)سەرەڕای ئەوەش منداڵ هەمیشە ئامادەی فێربوون نییە. لەبەر ئەمە پێشنیار دەکەین لەسەرەتاوە خۆتان فێری خۆڕاگری‌و هێمنی بکەن، ئێوە بەخوێن ساردییەکی زیاترو کاریگەرتر لەگەڵ ئەو کارەساتانەی کەپێشبینی ڕوودانیتان نەکردووە، ڕووبەڕوو دەبنەوە. دوای ئەوەی کەفێری شێوازەکانی ئارامی‌و هێمنی بوون، پێویستە ئامانج‌و نیازی منداڵەکەتان بەرامبەر یەکتری دانێن، لەو حاڵەدا ئەگەر بەپێی ئەو بەرامبەرکردنە کاربکەن، ئەوا بۆتان ڕوون دەبێتەوە، چاوەڕێی چی بکەن، لەدوای ئەوە پێویستە تواناکانتان بەوردی بەرزەوە بخەنەگەڕ، دەربارەی ئامانجەکانتان بدوێن، لەدواندنەکانتاندا ڕاستگۆ بن. لەکۆتاییدا پێویستە بەجیدی ڕێی پەروەردەکردن بگرنە بەرو چیتان دەوێ منداڵ بیکات پێی

رابگەیەنن و لەکاتی ئەنجامدانیشی رەزامەندی خۆتان دەربڕن.

کاتێ منداڵ رەزامەندی ئێوەی بەدەستهێنا، ئەوە فێری دەبێت و خووی پێوەدەگرێت، بەڵام ئەگەر لەسەر کارێکی بتانەوێت ناڕەزایی دەربڕن، ئەوە کاردانەوەیەکی زۆر زیاتری دەوێت، بەرامبەر ئەو کارە باشانەی لەسەری هان نەدراوە.

لەم بەشەدا، بەوردی شێوازەکانی پەروەردە شیکراونەتەوە، ئەم شێوازانە بەشێوەی دووبارە بووەوە لەقاڵبی رێگاچارەکان لەسەرتاسەری کێشەکە باس کراون. ئەم شێوازانە بنچینەی ئەم کتێبە پێك دەهێنن . پێویستە ئێوەش سوودی لێوەربگرن. بەم جۆرە دەبنە دایك یان باوکێکی شایستەترو منداڵەکەتان ئەورەفتارە باشە ئەنجام دەدات کەئێوە دەتانەوێ و پەسەندی دەکەن.

**(٢-١) (چۆن هانیان بدەین)**

بۆ دایك و باوکان ئاسانە کەتەنها سەرنجی رەفتارە نەشیاوەکانی منداڵان بدەن و کارە شیاوەکان لەبەرچاو نەگرن، بۆنموونە: (مایك)و (لیزا) بەبێ دەنگی لەژوورەکەدا خەریکی یاریکردنن و زۆر دۆستانە کەلوپەلی یارییەکانیان دابەش دەکەن بەڵام کەس باسی چاکەیان ناکات. هەر دوای چەند خولەکێك لەنێوانیاندا ناکۆکی دروست دەبێت باوکەکە تووڕە دەبێت و بەسەریاندا هاوار دەکات.

دایك و باوکان هەرئەوەندە بەپەروەردە کردن و فێرکردنی منداڵانیان بایەخ دەدەن کەکاری باش ئەنجام دەدەن، بەڵام کاتێ هەڵەیەك لەرەفتاریان بەدی دەکەن، هەموو هەڵەکانیان بەچاویاندا دەدەنەوە، لەئەنجامدا منداڵان لەناو تۆڕێك لەرەخنەدا دیل دەبن.

رەخنە لەگەڵ کەمێك ستاش و پێداهەڵدان، بەرهەمی چاکتر دێنێتە بەر. منداڵەکەتان دەیەوێت هەر لەرێگاوە سەرنجی بدەن. ئەگەر دیدی ئێوە نێگەتیڤانە بێت، ئەو لەو رێگایەوە بەئامانجی خۆی دەگات. بەڵام ئەگەر لەسەر بابەتە باشەکان چڕ ببنەوە، لەبەرامبەردا رەفتاری باشی زۆرتان دەست دەکەوێت. چونکە لەم حاڵەتەدا منداڵ بەرەفتاری باشی خۆی، هەوڵ دەدات سەرنجی ئێوە بۆ لای خۆی راکێشێت.

ئەگەر خووتان بەهاندانی منداڵەوە نەگرتووە رەنگە ئەم کارە بۆ یەکەمجار دژوار بێت بەڵام هەرچەند زۆرتر ئەم کارە ئەنجام بدەن بۆتان ئاسایی ترو ئاسانتر دەبێت. بەخێرایی تێدەگەن کەتاریف کردن رەنگدانەوەیەکی زۆر بەهێزی دەبێت کەتەنیا ژمارەیەك لەو کارانە دەتوانێت رەفتارێکی نوێ دروست بکات.

هەندێ لەدایك و باوکان لەوە نیگەرانن کەمنداڵەکەیان فێری هاندان ببێت. دەربارەی منداڵێك کەزۆر کەم لەلایەن دایك و باوکەوە سەرنج دەدرێت و یان ئەو منداڵە کەهەمیشە

بکەن و پاشان ئەگەر بەئاگادارییەوە لەشەقامەکە پەڕیەوە، ستایشی بکەن، بەم شێوەیە، کاریگەری سزاکەتان زیاتر دەبێت.

*(سزادان بۆ کاتێکی تر دوامەخەن)*

ئەگەر دەتانەوێت منداڵەکەتان سزا بدەن، دوای ئەوەی رەفتارە نەشیاوی منداڵەکەتان سەری هەڵدا، پێویستە خێرا سزای بدەن، ئەنجامەکانی خێرایی رەفتار، رەفتاری مرۆڤ کۆنترۆڵ دەکات، (ئەم ئەنجامانە رەنگە باش بێت یان خراپ بێت) بۆیە سزادانەکە بۆ کاتێکی‌تر دوا مەخەن و بەمنداڵەکەتان مەڵێن (بوەستە تا باوکت دێتەوە بۆ ماڵەوە) ئەگەر سزادانەکە دوابخەن، کاریگەری خۆی لەدەست دەدات و رەنگە منداڵ نەتوانێت لەنێوان سزادانەکەی و رەفتارەکەی پەیوەندی پێك بهێنێت.

*(هەمیشە بۆ منداڵەکەتان ئەنجامی کارەکان روونبکەنەوە)*

پێویستە منداڵەکەتان بزانێت چ رەفتارێکی، ئێوە بێ تاقەت دەکات و ئەگەر ئەو رەفتارە دووبارە بکاتەوە ئێوە چ کاردانەوەیەکتان دەبێت، بڕیاری خۆتانی بۆ شیبکەنەوە.

*(لەسەر بڕیاری خۆتان پێداگربن)*

سزادانی کاریگەر، نەتەنیا سزادانێکی بێ وەستانە، بەڵکو ئەو سزایە بۆ منداڵ پێشبینی دەکرێت، پێویستە هەموو رەفتارە نەشیاوەکان سزا بدرێن،

ئەگەر بەمنداڵەکەتان راگەیاندووە، (ئەگەر بووکەشووکەی فڕێ بدات، ئێوە لێی وەردەگرنەوە)، لەسەر بڕیاری خۆتان برۆن و لێی وەربگرنەوە، تاکو هەمیشە کاتێ رەفتارێکی نەشیاو دەکات چاوەڕێی سزاکەشی بکات.

*(بەگاڵتەوە مەیترسێنن)*

ئەگەر بڕیارتان لەسەر سزادانی منداڵەکەتان نەداوە، بەگاڵتەوە مەیترسێنن، پێش ئەوەی کاردانەوەی خۆتان بەرامبەر رەفتارەکەی پێی رابگەیەنن، مۆڵەتی یەکەم و سێیەم و پێنجەمی مەدەنێ، ئەنجامی ئەم جۆرە ترساندنە، بۆ رەفتارە نەشیاوەکان دەگەڕێتەوە و ئەو رەفتارانە جێگیر دەکات و منداڵان لەبەرامبەر گۆڕانکارییدا پتەوتر دەبن.

پێویستمان بەسزادان دەبێت، بۆیە ئەم پرسیارە دێتەئاراوە، لەچ کاتێکدا وچۆن لەسزادان سوود وەربگرین؟

وەڵامی ئێمە پێشنیاری ئەم شێوازە سەرەکییانەیە:

*(سزایەك هەڵبژێرن کەرەفتاری نەشیاو چارسەر بکات)*

سزادان تەنیا لەکاتێکدا کاریگەرە کەئەنجامی رەفتاری نەشیاو کەم بکاتەوە. هەندێ جار لەقوتابخانەدا مامۆستایان منداڵان بۆ ژووری بەڕێوەبەر دەنێرن تاکو سزا بدرێن، بەڵام بەو جۆرەی چاوەڕێ دەکرێت، بەرهەمی نابێ، لەوە دەچێت منداڵەکە پێی خۆشە لەژووری بەڕێوەبەر بمێنێتەوە چونکە بۆ ماوەیەك لەسنووری پۆلەکەی دەردەچێتە دەرەوە.

لێدان، سنوور پێك دەهێنێت، وەرگرتنەوەی یارییەکان یان مافی تایبەتی (وەکو سەیرکردنی تەلەفزیۆن) لەهەندێ کاتی تایبەتدا بەناو نیشانی (سزادان) کاریگەری دەبێت، بۆنموونە: (مایکل) تەمەنی نۆ ساڵە، لەبەرئەوەی لەخوشکە بچکۆلانەکەی خۆ داوە، دایکی لەژوورەکەی بەندی کردبوو (مایکل) لەژوورەکەی خۆی خەریکی یاریکردن بەکۆمپیوتەر بوو، کاتێ دایکی بانگی کردە دەرەوە، خەریك بوو سەیری تەلەفزیۆنی دەکرد، تەنانەت بیری چوو بوو سزا دراوە، کاتێ لەژوورەکەی دەرچووە دەرەوە، دووبارە خوشکەکەی ئازاردایەوە تا جارێکی تر بینێرنەوە بۆ ژوورەکەی خۆی.

بۆیە ئامۆژگاری ئێمە ئەوەیە کەلەسەرەتاوە لەئەنجامی سزاکە بکۆڵنەوە، ئەگەر رەفتارەکە کەمتر ئەنجامدرا ئێوە دەتوانن، دووبارە سوودی لێ وەربگرن، ئەگەر وانییە، سزادان سوودێکی نییەو پێویستە شێوازێکی تر تاقیبکەنەوە.

*( بەزۆری لەشێوازی سزادان سوود وەرمەگرن )*

ئەگەر منداڵەکەتان لەرادەبەر سزا بدەن، وەکو قەدەغەکردنی سەیری تەلەفزیۆن و لێدان.. پێی رادێت و بەرەبەرە کاریگەری نامێنێ.

*( لەسزادان و شێوازە شیاوەکان بەیەکەوە سوود وەربگرن )*

کاتێ سزادان وەکو شێوازێکی پەروەردەیی هەڵدەبژێرین، پێویستە منداڵەکەمان فێر بکەین رەفتارێکی چاك ئەنجام بدات، سزادان بەتەنیایی ناتوانێت رەفتاری شیاویان فێر بکات، منداڵەکەتان هانبدەن تاکو لەمەبەستی ئێوە لەسزادانەکەیان تێ بگات و پێی رابگەینن، ئەگەر رەفتارەکەی چاك بکاتەوە، پاداشت وەردەگرێت، ئەگەر منداڵەکەتان بەهۆی ئەوەوە سزاداوە کە رادەکاتە سەر جادە، پێویستە چۆنییەتی پەڕینەوەی سەرشەقامی فێر

**(٢-٦) *(چۆن لەشێوازی سزادان سوود وەربگرین)**

دایك و باوکان دەربارەی شێوازی سزادان، بیروڕای تایبەتی خۆیان هەیە، هەیانە بەشێوازی سزادان پەسەندی دەکەن و هەشیانە ڕەتی‌دەکەنەوە ، کاتێ کەئێوە سنوور بۆ منداڵەکەتان دیاری دەکەن، ناهێڵن شەوان درەنگ بخەوێت و یان زۆر سەیری تەلەفزیۆن بکات، یان کاتێ لەئاگر نزیك دەبێتەوە بەسەریدا هاوار دەکەن: (مەکە!) لەڕاستیدا لەشێوازە سەرەکییەکانی سزادان سوودتان وەرگرتووە، ئەگەر ئێمە لەسەر شێوازەکانی پەروەردەکردن، بەخواستی خۆمان، منداڵەکانمان پەروەردە بکەین، زور چاکە؛ بەڵام ناتوانین، چونکە ئێمە بۆ فێرکردنی نموونەکانی ڕەفتاری شایستە، پێویستمان بەو شێوازانەیە کەخواستی خۆمانی تێدانییە، ئێمە مەبەستمان وا نییە، کەسزادان ڕەت بکەینەوە یان پەسەندی بکەین، بەڵکو ئێمە دەمانەوێت شێوازی شیاوی سزادان فێربین و، وەکو شێوازێکی پەروەردەیی سوودی لێ وەربگرین، شێوازی سزادان بەتەنیا ناتوانێت بەرهەمی باشتان بۆ ئامادە بکات، چونکە بەشێوەیەکی گشتی شێوازێکی نیگەتیڤانەیە ، ئەم شێوازە منداڵەکەتان ئاگادار دەکاتەوە کەنابێت چ ئەنجام بدات، بەڵام خۆ فێری ناکات چۆن ڕەفتار بکات، کاتێ ئێوە لەسزادان بێ ئەوەی ڕەفتاری شایستە پەرەپێبدەن، سوود وەربگرن، منداڵەکەتان نازانێت ڕەفتارە نەشیاوەکەی لەگەڵ چ ڕەفتارێکی شیاو جێبەجێ بکات، (هیتر) تەمەنی سێ ساڵانەو بەسەر مێزەکەدا سەرکەدەکەوێت تاکو پەرداخەکەی هەڵگرێت، دایکی لێ توورە دەبێت و دەیهێنێتە خوارەوە. (هیتر) دەست دەکات بەگریان و دەڵێت:

(ئیتر ناڕۆم، دایە) تا ئەم قۆناغە چاکە، بەڵام ئەم کچە بچکۆلانەیە فێر نەبووە کەدەتوانێت لەجێگایەکی بێ مەترسی پەرداخ هەڵگرێت یان لەیەکێکی‌تر داوای یارمەتی بکات، منداڵەکە فێر بووە چ کارێك نەکات، بەڵام فێر نەبووە پێویستە چی بکات.

کاتێك دەتوانین لە سزادان بەچاکی سوود وەربگرین کە بۆماوەیەکی کورت و لەکاتی پێویستدا بەکاری بێنین و ئەگەر هەمیشە منداڵەکەمان سزا بدەین، کاریگەری نامێنێت، هەندێ لەدایك و باوکان دێن بۆ لامان و پێمان دەڵێن:

( بۆیەکەمجار لەکوڕەکەمدا، ئەویش زۆر گریا و بۆ ماوەیەکی زۆر ڕەفتارەکەی چاککرد، بەڵام ئێستا سزادانەکەی هیچ کاریگەریی نییە، من بەردەوام سزای دەدەم، بەڵام لەوە دەچێت منداڵەکەم هیچ بایەخێکی پێ نادات).

بۆیە ئێمە پێشنیاری ئەم جۆرە سزادانانە ناکەین، چونکە ئەنجامی وا دەبێت، ئەمە کاردانەوەیەکی هەڵسەنگێنەرە، هەرچەند هەندێ جار وەکو شێوازێکی بەڕێوەبردن

بەرێکو پێکی ئەنجام بدات، پاداشتێکی گونجاوو چاکی دەدەینێ، کاتێ ئەم دوو رەفتارەمان چارەسەرکرد، لەسەر کێشەی نانخواردنی بەیانی (جیمی) کارمان کرد لەکۆتاییدا، ئەم سێ رەفتارە نەشیاوە چارەسەر بوون، وەکو ئەرکی بەیانیان چووە ناو خشتەو گروپ بەندی کرا.

*( بۆنەوەی خشتەکان بەئاسانی بخوێنرێنەوە بەسادەیی دایبڕێژن )*

بۆ چاککردنی رەفتارێکی رۆژانە، لەسەر بنەمای رۆژ ژمێر خشتەیەك دابڕێژن و سوودی لێ وەربگرن.

ئەگەر رەفتارەکە بەزۆری لەرۆژدا دووبارە دەبێتەوە، باشتر وایە بۆ ماوەیەکی گونجاو خشتەیەکی رۆژانەی بۆ دابڕێژن. (ئاڵن) لەقوتابخانەدا رەفتاری نەشیاوی ئەنجام نەدەدا، بۆیە دەیتوانی لەناو خشتەکەی ئەستێرەیەك وەربگرێت (دایکی ئاڵن) خشتەکەی بەوێنەی جوان رازاندبووەوە تاکو سەرنجی رابکێشێت.

*( پێداگری لەسەر جێگیرکردنی رەفتارەکەی بکەن )*

سوود لەخشتەکە وەربگرن. ئەم کارە بۆ هەمیشەو بێ دواکەوتن ئەنجام بدەن تەنانەت ئەگەر بۆ رۆژێکیش بێ. بەهاندان، رەفتارە نوێیەکان پتەوتر بکەن، پاشان کاتێ رەفتارە نوێیەکان جێگیر بوون، بەرەبەرە لەژمارەی پاداشتەکان کەم بکەنەوە( لەبەشی ٢=٤) باس کراوە. بۆ سوود وەرگرتن لەخشتە بۆ ماوەیەکی کورت ئەم خشتەیەی (جیمی) لەبەرچاو بگرن. کورێکەکە بەیانیان رەفتاری نەشیاوە، دایكو باوکی بۆ ئەوەی منداڵەکەیان رەفتاری خۆی چاك بکات، پاداشتێکیان بۆ دیاری کردووە کەپێویستە بۆ وەرگرتنی ئەو پاداشتە کارتێك لەدایكو باوکی وەربگرێت، کاتێ رەفتارەکەی چاککرد، کارتێك وەردەگرێت، دوای ماوەیەك ناچار دەبێت بۆ وەرگرتنی کارتێك سێ رەفتاری خۆی وەکو (لەکاتی خۆیدا لەخەو هەستێت، سەرجێگای نووستنەکەی کۆبکاتەوە، بەباشی نانی بەیانی بخوات) چاك بکات، ئینجا پاداشتێك وەردەگرێت.

دوایی بەکۆکردنەوەی (٦) کارت پاداشتێکی گەورە وەردەگرێت، پاشان پێویستە (٨) کارتی لەدایكو باوکی وەربگرێت، تا بتوانێت پاداشتێکی دەست بکەوێت. هەربەم شێوەیە بۆ وەرگرتنی پاداشت ژمارەی کارتە پێویستەکان زیاد دەکات، وەکو لەپێشتریش باسمان کرد کاتێك لەرەفتارەکان دەگەنە ئاستی شیاو پاداشتەکان نامێنێن، بەڵام جار جار دایكو باوکی بەبۆنەی رەفتارێکی گونجاوی بەپاداشتێکی بچکۆلانە خۆشحاڵی دەکەن.

سوپاس بکەین. لەجیاتی ئەوە بەشێوازی کتوپڕ چەند کارێك ئەنجام بدەن وەکو، هەر پێنج یان دە جارێك کە ئەو کارەی ئەنجامدا هانی بدەن. سەرنجی ئەوە بدەن هەر رەفتارێك کەمنداڵەکەتان دەیکات هەرگیز دەستبەرداری سوپاس کردنی مەبن.

*(بەشێوازێکی گونجاوو لەجێی خۆیدا هانی بدەن)*

بۆ بەدەستهێنانی وەڵامی باشتر، جۆری هاندان و ستایشکردنتان لەگەڵ تەمەن و خووی منداڵەکەتاندا بگونجێنن. بۆنموونە لەباوەش گرتن، ماچ کردن و نیشانەکانی تری سۆزداری لەگەڵ وشەی پڕ سۆزو خۆشەویستی، بۆ منداڵە بچوکەکەتان کاریگەری زیاترە. بەڵام دەربارەی منداڵانی گەورەتر باشتر وایە کەپەیامی نهێنی بەکار بهێنن، چونکە ئەم منداڵانە زیاتر حەزدەکەن بەجۆرێکی تایبەتی ستایش بکرێن. بۆنموونە، دەتوانن بەچاو داگرتنێك یان دەست هەڵتەکاندنێك وابنوێنن کەسەرنجی کارە چاکەکەیتان داوە. دوایی دەتوانن دەربارەی رەفتاری چاکی لەگەڵ یەکتریدا بدوێن. بۆ هاندانی منداڵانی گەورە قسەیەکی تێکەڵ لەگەڵ گاڵتەو گەپدا هەڵببژێرن.

گوتنی ئەم رستەیە ( چ بەکارهێنانێکی جوان لێرە ئەنجام دراوە) وەڵامێکی باشتر لەناو منداڵێکی ١٢ ساڵ دەدات بەدەستەوە تاکو ئەم رستەیە (بەراستی جێگاکەت بەباشی کۆکردووەتەوە.)

بەبیروڕای ئێمە پێویستە دەربارەی وەڵامی منداڵ بەرامبەر هاندان، بەراورد بکەن تاکو ببینن خۆتان گەیشتوون بەئامانج یان نا. ئەگەر منداڵەکەتان گوێ لەهاندانەکانتان ناگرێت و کەچی ئەو رەفتارە باشە دووبارە دەکاتەوە، ئێوە تێدەگەن کەستایشەکە کاریگەربووە. سەرنج بدەن و بیرتان نەچێت کەشتە دووبارەبووەکان هیلاکی دروست دەکەن و رستەو وشەی وەکو یەك کەبەدوای یەکدا دووبارە دەبنەوە، کاریگەری خۆی لەدەست دەدات. پێکهێنەربن. هەندێجار باشتر وایە نووسینێك بخەنە ژێر سەرین یان لەناو جانتای قوتابخانەی منداڵەکەتان و تیایدا بەجۆرێکی تایبەت گلەیی لەرەفتاری نا شایستەی بکەن.

یان هەلێك برەخسێنن کاتێ بەتووڕەیی لەگەڵ هاوڕێیەکتان باسی رەفتارێکی ناشیرینی منداڵەکەتان دەکەن، تا بەرێکەوت گوێی لێتان بێت.

بۆ بەهێزکردنی پاشماوەکانی هاندان و ستایشکردن دەتوانن خەڵاتێك دانێن و پێی بڵێن کە بەچ کارێکی دڵتان خۆش بووەو، پەیمانی خەڵاتێکی بچووکی بدەنێ. بەڵام خەڵات بەخشین بۆ کاتی زۆر تایبەت دابنێن تاکو هەمیشە چاوەڕێی خەڵات نەکات.

*(بەردەوام هانیان بدەن)*

ستایش کردن بەتایبەت دەربارەی منداڵانی بچووک کاتێك کاریگەر دەبێت کەبێ دواکەوتن و بێ وەستان ئەنجام بدرێت. مەهێڵن ماوەی نێوان رەفتارە چاکەکەی و وەڵامی ئێوە درێژ بێتەوە، هەرچەند منداڵانی گەورەتر دەتوانن هەست بەدرێژی ماوەی ئەم کاتە بکەن. دەکرێت زۆرجار درێژەی ماوەی نێوان کاری منداڵ و وەڵامی ئێمە بەنیشانەیەکی بچووك پڕ بکرێتەوە. دواییش لەنووسینەکانی رۆژانەی رەفتارە باشەکان بنووسرێت. بەڵام بەهەڵگرتنەوەی نووسینەکانتان نیشانی بدەن کەسەرنجی دەدەنێ. وەکو تاریفکردنیش پێی بڵێن: (کاتێ دەبینم کاغەزێك دەدەی بەخوشکەکەت تا وێنەی لەسەر بکێشێت،زۆر خۆشحاڵ دەبم) دیارە پێویست ناکات نووسینەکانتان زۆر شیبکەنەوە، بەڵکو بەرە بەرە وا فێردەبن هێمایەك دابنێن کەتەنها بۆ خۆتان مانای هەبێت.

*(هاندان لەگەڵ ئارەزوویەکی بێ مەرجدار ناوێتە بکەن)*

هەندێ لەدایك و باوکان مەترسی ئەوەیان هەیە نەکو منداڵەکانیان فێری هاندان بن و تەنها لەو کاتانەدا رەفتاری باش ئەنجام بدەن. بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە باشترین کار ئەمەیە دوای جێگیربوونی رەفتارێکی نوێ، بەرە بەرە لەسوپاسکردن کەم بکەنەوەو تەنها لەکاتی پێویست هانیان بدەن چونکە هەرکاتێك منداڵەکە کارێکی شیاو ئەنجام دەدات، رەنگە لەو کاتەدا دایك و باوك بۆ سوپاسکردنی لەوێ نەبن. ئەو کاتانەی کەرای خۆتان بەشێوەیەکی تایبەت و بەدیدێکی باش لەسەر رەفتاری منداڵەکەتان رادەگەیەنن، بەم کارە یارمەتی دەدەن تا متمانەیەکی باش لەسەر خۆی پەیدا بکات و ئاگاداری هەڵس و کەوتەکانی خۆی بێت.

هەر لەم کاتەدا بەڵێن بەمنداڵ بدەن کەلەو کاتانەش لەرەفتاری ناکۆڵنەوە هەر بایەخی بۆ دادەنێن. بێ هیچ مەرجێك خۆشتان دەوێن و لەئامێزی بگرن، سەرنجی بدەن و گوێ لەقسەکانی بگرن. نرخی بۆ دابنێن، متمانەی پێ ببەخشن کەپێویست ناکات بۆ بەدەستهێنانی ئارەزووەکانی ئێوە نیگەران بێ، چونکە لەهەموو کاتدا هەمیشە ئەو خاوەنی ئەوپەیوەندییەیە.

(۲-۲)*(چۆن پشت گوێی بخەن)*

یەکێك لەو شێوازانەی کاریگەری لەسەر چارەسەرکردنی رەفتارە ئازارهێنەرەکان هەیە ئەوەیە کەپشتگوێیان بخەین، رەنگە لەکاتی بەکارهێنانی ئەم شێوازە واهەست بکەن بۆ باشتربوونی حاڵەتەکە هیچتان نەکردووە. بەڵام دوایی تێدەگەن کەبەم پشتگوێ خستنە هەندێ رەفتار بەشێوەیەکی بەردەوام رێك و پێك دەبن و ئەنجامی سەرسوڕهێنەرتان دەست

دەکەوێت. کاتێ منداڵان بیانەوێت سەرنجی ئێوە بۆ لای خۆیان راکێشن، کارەکە تەنها بۆ ئەو سەرنج راکێشانە ئەنجام دەدەن. زۆر چاك دەزانن چ رەفتارێك، لەچ کاتێکی تایبەتدا زیاتر ئێوە ئازار دەدات، بۆ نموونە: (لەو کاتەی میوانەکان دەچنە ژووری میوانەوە، کاتێ بەتەلەفۆن قسە دەکەن یان دەتانەوێت برۆنە لای فەرمانبەری خەزێنەی سوپەرمارکێت تا ئاماری کەل‌وپەلە کردراوەکانتان بداتێ). ئێستا ئەگەر تواناتان هەبێت‌و خۆراگربن‌و بتوانن رەفتارەکانیان پشتگوێی بخەن، ئەوە منداڵان لێی دەگەرێن، چونکە بەئامانجەکەیان ناگەن کەبریتیە لەسەرنج راکێشانتان، بیرتان نەچێت پشتگوێ خستن‌و بەدەنگەوە هاتن دەبێ لەئاستێکدا ئەنجام بدرێت‌و پێش بەرکارهێنانی ئەم پێشڕەویە، پێویستە رەفتارەکان پلە بەندی بکەن‌و دوایی سەیر بکەن بزانن دەتوانن کامەیان پشت گوێ بخەن. دیارە کە ناتوانن رەفتاری ترسناکی وەکو راکردن بۆ سەرشەقام یان چوون بۆ لای بەفرگر پشتگوێ بخەن.

خاڵێکی گرنگ: پشتگوێی خستنی هارپێوانە شێوازێکە کەهەندێ لەدایك‌و باوکان، حەزی لێ دەکەن‌و دەتوانن بەشێوەیەکی کاریگەر بەکاری بهێنن. بەڵام بۆ کەسانی تر لەبەرئەوەی ناتوانن زۆر خۆراگر بن تەنها پەنا بۆ گوشاری دەروونی دەبەن.

ئەگەر پێتان باشبوو یەکێکی‌تر لەرێ‌چارەکانمان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکەتان هەڵبژێرن‌و سوودی لێ وەربگرن. سەرنجی ئەم رێنماییەی خوارەوە بدەن:

بریار بدەن کەدەتوانن هەندێ رەفتار پشتگوێ بخەن یان ناتوانن؟ ئایا خۆتان دەتانەوێت ئەم رەفتارە پشت گوێ بخەن یان ناچارن پشت گوێی بخەن؟ ئایا پشتگوێ‌خستنی ئەم رەفتارە مەترسی بۆ منداڵەکەتان یان کەسێکی‌تر هەیە.؟ یان رەنگە زیانی ماڵی هەبێت؟ ئەگەر (دیڤید) شتی قورس بۆ ئەم لاو ئەولا هەڵدەدات یان یاری بەکارەبا دەکات، لەبەرچاونەگرتنی و پشتگوێ‌خستنی کارەکەی دروست نییە. هەرگیز دەست لەکارێکەوە مەدەن کەناتوانن بەئەنجامی بگەیەنن. ئەگەر وا بیردەکەنەوە ناتوانن بۆ ماوەیکی زۆر رەفتارێك پشتگوێ‌بخەن، ئەوە هیچ کاتێك دەستی پێ‌مەکەن چونکە رەفتارەکان خراپتر دەکات. لەخۆتان بپرسن (خراپترین شت کەلەوانەیە روویدات چییە؟) (ئایا دەتوانم لەبەرامبەریدا خۆڕاگربم؟) (ئایا دەتوانن لەدوکان خۆتان لەبەر گریانی منداڵەکەتان رابگرن؟ لەکاتێکدا کەخەڵك سەیرتان دەکەن‌و وەك کەسانی بێ بەزەیی تەماشاتان دەکەن‌و سەریان دەلەقێنن؟) (ئەگەر منداڵەکەتان رێز بۆ دایە گەورەی دانانێ، ئایا دەتوانن پشتگوێی بخەن؟) ئەگەر ناتوانن، باشتر وایە شێوازێکی تر بۆ رووبەرووبوونەوەی ئەم رەفتارانە هەڵبژێرن پشتگو خستنی ئەو رەفتارانە کەجاران بەهۆی سەرنجپێدانی ئێوە گەشاونەتەوە، کاریگەرتر دەبن تاکو ئەوانەی کەلەتەمەنێکدا یان لەقۆناغێکی پەروەردەیی سروشتی دا ئەنجام دراون. بۆ نموونە: خووی خراپ لەزۆربەی منداڵانی دوو یان سێ ساڵ ئاسایی‌و سروشتیەو ئێمە

راست نین ئەگەر لەو تەمەنەدا چاودێری ئەم رەفتارانە نەکەین. بۆیە گرنگ نییە چۆن و چەند لەو رەفتارانە پشتگوێ بخەین بەهەر شێوەیەك بەرگری یان پشتگوێ خستنی سەرەتای خووی خراپ دەتوانێت رێژەی ئەنجامدانی کەم بکاتەوە؟. زۆر جار پشتگوێخستن بۆ وەستانی ئەو رەفتارانە بەکاردێت کەهەمیشە سەرنجی ئێوەیان راکێشاوەو کەبواریان بەمنداڵ داوە تا بگاتە ئامانجی خۆی. (خووی خراپ) وەکو (منداڵەکەی ئێوە داوای نەستەلە دەکات بەڵام ئێوە دەڵێن (ئێستا نا) بەڵام ئەو بۆ وەڵامی ئەو قسەیە دەست دەکات بەگریان و هاوارو قیژە قیژ. لەسەرەتاوە ئێوە هەوڵ دەدەن خۆتان رابگرن بەڵام لەکۆتاییدا خۆتان دەدەن بەدەستەوەو بۆ لەناوبردنی خووە خراپەکەی نەستەلەکەی دەدەنێ. گریانی منداڵەکەتان تەواو دەبێت بۆ ئەویش شارەزاییەکی باش دروست دەبێ).

بەم جۆرە ئێوە خۆتان گەشە دەدەن بەخووی ورك گرتن. بۆ جارێکی تر کەدووبارە بووەوە ئێوە هەوڵ بدەن لەجیاتی پێدانی نەستەلەکە، لەژوورەکە دەرچن و پیاسە بکەن. دڵنیابن کە زوو گریانەکەی دەوەستێنێ .

(خاتوو جونن) بۆ راوێژکاری هاتە لامان، کچێکی تەمەن حەوت ساڵان و کچێکی هەشت ساڵانی هەبوو کەبەردەوام بەیەکەوە شەڕیان دەکرد چونکە ئەم شەڕانە تەنها لەو کاتانە دەکران کە دایکیان لەلایان بوو، بۆیە ئێمە پێشنیارمان کرد لەشێوازی پشتگوێ خستن سوود وەربگرێت، واتە کاتێ ئەوان شەڕدەکەن (خاتوو جونن) خۆی بەشتی ترەوە خەریك بکات و سەرنجی شەڕەکەیان نەدات. کچەکانیشی هەوڵیان ئەدا تا بەشێوەیەك سەرنجی دایکیان بۆلای خۆیان رابکێشن. بەڵام دایکیان پێیانی دەگوت لەژوورەکە بچنە دەرەوەو شەڕ بکەن.

کاتێ شەڕەکە تەواو دەبوو (خاتوو جونن) لەگەڵیاندا یاری دەکردو دەیدواندن بەڵام ئەگەر شەڕێکی تر رووی بدایە دووبارە وازی لێیان دەهێنا. دوای ماوەیەکی کورت کچەکان تێی گەیشتن کەشەڕکردنیان رێگایەکی گونجاو بۆ بەدەستهێنانی خواستەکانیان نییە، بۆیە بەرە بەرە ژمارەی شەڕەکانیان کەمبووەوە.

*(سەرنجی رەفتارەکە مەدەن)*

ئەگەر بڕیارتاندا دەربارەی رەفتارێك لەشێوازی پشت گوێخستن سوود وەربگرن، بابەهیچ شێوەیەك نەبەزمان نە بەرواڵەت پێتانەوە دیار نەبێت. لەکاتی ئەنجامدانی رەفتارە نەشیاوەکانی وابکەن لەرووخساریشتان دەرنەکەوێت، تەنانەت سەیریشی مەکەن و وا بنوێنن کەخەریکی کارێکی ترن و لەژوورەکە دەرچنە دەرەوە، ئەگەر ناتوانن ژوورەکە بەجێبهێڵن. رووی لێ وەرگێڕن و تا کاتێ منداڵەکەتان رەفتارەکەی ئەنجام دەدات ئێوەش

لەسەر رەفتاری خۆتان بەردەوام بن. ئەم شێوازە بەم مانایە نییە کە خەم ساردن، بەڵکو ئەمە خۆی بەشێکە لەسەرنجدان و بایەخ پێدان.، لەگەڵیدا پێ مەکەنن چونکە ئەم کارە زیاتر نەترسی دەکات، تەنیا ئەوەندە خەریکی کاری خۆتان بن کەوا دیاری بدات ئاگاتان لەدەوروبەری خۆتان نییە. کاتێ کوڕێکی بچووك داوای خواردەمەنییەك دەکات کەزۆر حەزی لێیەتی، ئێوە نایدەنێ بەڵام ئەو داوای هیتریش دەکات و سەری دەخاتە ناو قاپەکەی و هاوار دەکات. باشتروایە دایك و باوکی بەیەکەوە قسە بکەن. بۆ نموونە دەربارەی تەپ وتۆزی سەر مێزەکە قسە بکەن و بەوشێوەیە گریانی منداڵەکەیان پشت گوێ دەخەن. لەئەنجامدا کاتێ منداڵەکە تێدەگات لەوە ناچێت بتوانێت لەو خواردەمەنیە زیاتر بخوات، کەوچکەکەی هەڵدەگرێت و خەریکی خواردنی شتێکی‌تر دەبێت. هەر هەوڵ و کۆششێك بۆ سەرنج راکێشان وەکو نیشانەیەکی پێشکەوتن لەبەرچاوبگرن و هەوڵ بدەن خۆتان ئامادە بکەن دووجار زیاتر بێبایەخی بنوێنن. رادیۆکە بکەنەوە، سەیرێکی پەنجەرەکە بکەن، لەگەڵ خۆتاندا دەربارەی کارەکانی رۆژانە قسە بکەن. ئەمانە هەمووی رێ چارەیەکی کاریگەرن بۆ بەردەوامبوون لەشێوازی پشتگوێ خستندا.

*( چاوەڕێی ئەوە بکەن تاکو رەفتارەکان پێش چارەسەربوون و چاکبوونەوە خراپتر بن )*

کە بۆ یەکەم جار هەڵدەستن بە پشتگوێخستنی رەفتارێکی ناڕەوا، منداڵەکەتان هەموو هەوڵی خۆی دەخاتەگەڕ تا ئەو سەرنجی جارانەی بۆ لای خۆی رایدەکێشا، دووبارەی بکاتەوە. منداڵەکەتان لەهەموو لایەکەوە رەفتارەکەی بەتوندتر ئەنجام دەدات تا ئەو رادەیە کەدڵنیابێت ئێوە لێی دێنە وەڵام. بەڵام ئێوە نابێت خۆتان بدەن بەدەستەوە.مەهێڵن واهەست بکات کەدەتوانێت وەکو جاران بەرەفتاری شێتانەی دوچاری تەسلیم کردنتان بکات.

ژمارەی ئەنجامدان و کاتی ئەنجامدانی ئەو رەفتارانە رەچاو بکەن تا بتوانن ئاگاداری پێشکەوتنی کارەکەبن. هەرچەندە رەنگە وادیاربێت کەمنداڵەکەتان دەیەوێت تا ئەبەد درێژە بەخووی خراپ و گڕوزانەوە بدات، بەڵام کاتێ ماوەی کاتەکان پێوانە دەکەن، دەبینن کەزیاتر لەچەند خولەکێ ناخایەنێ. دوای چەند رۆژێ تێدەگەن کەسەرەتا ژمارەی ئەنجامدانی رەفتارە نەشیاوەکە زیادی کردووە. بەڵام بەرە بەرە کەم بووەتەوەو لەکۆتاییشدا لەناودەچێت و نامێنێ. کاتێ تێدەگەن کەمنداڵەکەتان دوێنێ بۆ شیرینی (دە) خولەك گریا بەڵام ئەمڕۆ (هەشت) خولەك گریاوە، ئەوە هانتاندەدات کەلەسەر ئەو کارە برۆن. وەڵامی (نا) بۆ گریانی منداڵەکە دەربارەی خواردنی شیرینی، تەنها بۆ ماوەیەکی کورت دەبێتە خەیاڵ و دوای ماوەیەك بیری دەچێتەوە. بۆیە ئەم خاڵەتان بیرنەچێت ئێوە هەرچەند پێداگربن و بەتەواوی پشتگوێی بخەن، بەخێرایی ئەو رەفتارە چارەسەر دەبێت.

***(گەشە بدەن بەو رەفتارانەی دەتانەوێت منداڵەکەتان ئەنجامی بدات)***

ئێوە دەتوانن بۆ چاککردنی رەفتارە پەسەند نەکراوەکان. بەسوود وەرگرتن لەستایش‌و خەڵات‌و هاندان، گەشە بدەن بەو رەفتارانەی کەخۆتان دەتانەوێت منداڵەکەتان ئەنجامی بدات. بۆنموونە دوای تەواوبوونی گریانی منداڵ کاتێ خەریکە شتەکانی لەسەر زەوی کۆدەکاتەوە، بەخێرایی بەهۆی ئەم رەفتارە شیاوەی ستایشی بکەن‌و نزیکی ببنەوەو نیشانی بدەن کەکارەکەیتان زۆر بەلاوە خۆش بووە. ئەگەر گریان‌و بیانوگرتنی دووبارە کردەوە، سەرنجی مەدەنێ تا ژێردەبێتەوە. ئەگەر منداڵ یاری بەخواردنەکەی کردو ئێوەی پشت گوێ خست. دوای وازهێنانی لەیاریەکەی پێی بڵێن کەئێوە نانخواردنەکەیتان زۆر بەدڵە. هەندێجار دەتوانن لەلای منداڵەکەی خۆتان ستایشی رەفتاری منداڵێکی‌تر بکەن. رەنگە ئەم کارە ببێتە هۆی ئەوەی منداڵەکەتان چاو لەرەفتاری شیاوی منداڵەکەی‌تر بکات. بۆنموونە خانمێکی ماڵەوە بهێننە بەرچاوتان، یەکێك لەمنداڵەکانی باز دەداتە سەر مێزی نانخواردنەکەو هەردووبارەی دەکاتەوە، لەکاتێکدا منداڵێکی‌تری هەر ئەو خانمە زۆر هێمنەو لەسەر کورسیەکە بۆ خۆی دانیشتووەو سەیری وێنەکان دەکات، باشترین کار ئەوەیە وای پیشان بدەن کەسەرنجی رەفتاری نەشیاوی منداڵەکەی تر نادەن‌و ئافەرینی منداڵە ژێرەکە دەکەن.

ئاگاداریەك : ئەگەر ئەم شێوازە پەرە بەرەفتارە نەشیاوەکە دەدات، دەست هەڵگرن، بەلام بیرتان نەچێت ئەم شێوازە لەکاتێکی گونجاوی تردا بەباشی وەلامتان دەداتەوە.

**(٢-٣) *(چۆن لە گرامافۆن سوود وەربگرین)***

هەمیشە بۆ ئەو منداڵەی وەلامی (نا) وەرناگرێت، بیانوو مەهێننەوە. ئەو منداڵە فێربووە کەبەورك گرتن دەتوانێت بەو شتەی دەیەوێت بگات.

بۆیە ئەوەندە درێژە بەو رەفتارەی دەدات تا کاتێ ئێوە خۆتان دەدەن بەدەستەوە. منداڵەکەتان ئەم رستەیە (بۆچی ناتوانم برۆمە دەرەوە) ئەوەندە دووبارە دەکاتەوە کەئیتر ناتوانن خۆتان رابگرن. بەلام دوای ئەوەی چەندجار هۆکارەکەتان بۆ لێکدایەوە، توورەمەبن، چونکە ئەنجامی توورەیی دەگاتە هەڵە نەك سەرکەوتن. بێجگە لەمەش هیچ کاتێکیش تەسلیم مەبن، ئەگەر حەز بەشێوازی پشتگوێخستن ناکەن یان لەبەرکارهێنانی داماون، لەشێوازی (دەرزی گرامافۆنی چەقیو) سوود وەرگرن، بنچینەی ئەم شێوازە ئەوەیە کەلەبەرامبەر خواستی منداڵەکەتان رەفتارێکی وەکو خۆی ئەنجام بدەن، بەلام بەشێوەی گەورانە. بۆنموونە، سەیری (برایان) بکەن؛ پێش نانخواردنی شەو بۆشیرینی خەریکە بیانوو دەگرێت. ئێوە دەزانن ئەگەر ئەو شیرینیە بخوات، ئیتر نانی پێ ناخورێت، لەسەرەتاوە

بەوردی هۆی بڕیارەکانی بۆ روون بکەنەوە. بەڵام تەنیا یەکجار، دوایی ئەگەر گوێی نەدایە دووبارە دەستی کردەوە بەبیانوو گرتن، هەر ئەو روونکردنەوەیە بەڵام بەکورتی دووبارە بکەنەوە (پێش نانخواردن نابێ شیرینی بخۆیت!) گرنگ نییە بیانووەکانی (برایان) چەند جار دووبارە دەبێتەوە، ئێوە تەنیا بڵێن (پێش نانخواردن نابێ شیرینی بخۆیت) ئەم شێوازە بەتایبەتی لەکاتێکدا زۆرترین کاریگەری دەبێت کەئێوە واپیشان بدەن زۆر سەرنج بەبیانووەکانی نادەن. درێژە بەم کارە بدەن و رستەکەی دوای هەر داواکردنێکی منداڵەکەتان بەئاوازێك بڵێنەوە.

بەڵێنتان دەدەینێ بەم شێوازە دەگەنە ئەنجامێکی شایستە. رەنگە لەسەرەتاوە منداڵەکەتان بەتوورەیی وەڵامی رەفتارەکەتان بداتەوە. رەنگە بەدخوی بکات. بقیژێنێت و سکاڵا بکات. بەڵام لەکۆتاییدا بیانووەکانی کەمتر دەبنەوە، چونکە بەرە بەرە هیلاك دەبێ لەئەنجامی دووبارەبوونەوەی ئەو وەڵامەی کەدەیبیستێ، ئەگەر رەفتارەکانی نەشیاوبوو و ئێوە هەستتان کرد پێویستی بەوەڵامێکی ترە لەشێوەی سزادان. (بەشی( ٢-٦) وەکو بێبەشکردنی کاتی لە(بەشی ٢-٧) سوود وەربگرن.

(٢-٤)*(چۆن خەڵات بەمنداڵان ببەخشین)*

خەڵات بەخشین بۆ رەفتاری چاك جۆرێکە لەپتەوکردنی رەفتارەکە، بۆ ئەوەی منداڵ هەستێکی باشی سەبارەت بەکارەکەی پەیدا بکات و لەئەنجامدا ئەم مەیلە وای لێدەکات، جارێکیتر دووبارەی بکاتەوە،بەخشینی خەڵاتێکی باش دەتوانێت هانی بدات تارەفتارەکەی دووبارە بکاتەوە.

کاتێ بۆیەکەمجار منداڵەکەتان دەڵێت، (دایە یان بابە) ئێوە بەپێکەنین و لەئامێزگرتنی، بۆ ئەوەی قسەبکات هانی دەدەن، ولەخۆشحاڵیدا نازانن چی بکەن و منداڵیش زۆر چاك لەمەتێدەگات، یەکەمجار کە منداڵەکەتان دەچێتە سەر دۆڵابی چێشتخانەکە و شوشەی مورەباکە دەدۆزێتەوە، لەپێناوی تامکردنی موبارەکە جارێکیتر بەسەردۆڵابەکەدا سەردەکەوێتەوە، رەفتاری یەکەم ئەنجامی رەفتاری دووەم پتەوتر دەکات.

هەڵبژاردنی پاداشتێکی گونجاو بۆ رەفتاری شیاوی منداڵ هەمیشە کارێکی ئاسان نییە، پێویستە وەکو پسپۆرێك بەکەڵك وەرگرتن لەهۆش و هەستیخۆتان ئەو شتەی کەدەزانن خۆشحاڵی دەکات، هەڵبژێرن، پێشنیاری ئێمە ئەوەیە لەمنداڵێکی گەورەتر بپرسن، حەزی لەچییە، لەکۆتاییدا دەتوانن بڕیاری خۆتان بدەن.

***(لێی بکۆڵنەوە)***

**بۆ پشتگیری بڕیاردان دەربارەی پاداشت، لەخواستەکانی منداڵ بکۆڵنەوە، لەسەر ئەو بنەمایەی کە ئارەزووی منداڵان بەردەوام دەگۆڕێت، لێکۆڵینەوەکەتان جار جار دووبارە بکەنەوە، پرسیاری لێ بکەن.**

**١) ئەگەر بتوانن سێ ئارەزووی خۆتان بڵێن، ئەوانە چین؟**

**.١**

**.٢**

**.٣**

**٢) ئەگەر ئەوبڕە پارەتان هەبێت، چی لێدەکەن؟**

**٥ دینار**

**١٠ دینار**

**١٥ دینار**

**٢٠ دینار**

**٢٥ دینار**

**٣) ئەگەر بڕیارتان داوە تەنیا شتێك لەباوکتان داوا بکەن، ئەو داواکارییە چییە؟**

**٤) ئەگەر بڕیارتان داوە شتێکی تایبەت لەدایکتان داوا بکەن، ئەو شتە چییە؟**

**٥) چ مافێکی نوێ داوا دەکەیت؟ (زیاتر سەیری تەلەفزیون دەکەیت، درەنگتر دەخەویت و یان..)**

**٦) دەتەوێ لەگەڵ هاوڕێیەکانت چ بەرنامەیەك ئەنجام بدەن؟ (بچن بۆ سینەما، یاری بکەن، دۆندرمە بخۆن و ..)**

**ئەم لێکۆڵینەوەیە پێرستێك لەو پاداشتانەیە وکاری ئێوە ئاسانتر دەکات، ئەم پاداشتانە بکەن بەدوو بەشەوە، لەسەر بەشێکیان بنووسن، دەتوانن هەموو ڕۆژێ بیبەخشن و لەسەر ئەویتر بنووسن، ئەو پاداشتانە کەبۆ پێشکەوتنی هەفتانەو مانگانە گونجاون، بۆ نموونە،**

| پاداشتەکانی ڕۆژانە | پاداشتەکانی هەفتانە | پاداشتەکانی مانگانە |
|---|---|---|
| ئەستەلە | کتێب | بووکە شووشە |
| دۆندرمە | فیلمی سینەمایی | کەلوپەلی یاریکردن |

*( لەناو پاداشتەکاندا گۆڕانکاری بکەن )*

بۆ کاریگەرتربوونی پاداشـتەکانتان شێوازی زۆریتـر هـەن، یـەکێك لەوانـە گۆڕانکـاری لەجۆری پاداشتەکانە. (برادلی) بۆ ئەوەی لەجیاتی تەرکردنی جلەکەی دەچێت بۆ تـەوالێت، وەکو پاداشت ئاژەڵێکی نایلۆنی دەست دەکەوێت. هەموو جارێ ئەم پاداشتە بۆ ئەو ڕەفتارە شیاوەی دووبارە دەست دەکەوێت، بەرەبەرە ژمارەی ئاژەڵەکانی زۆر دەبن. بەڵام دوای چەند هەفتەیەك لەم جۆرە پاداشتانە تاقەتی دەچێت، ئێوە کۆمەڵێکی جۆراو جۆر، لەپاداشتەکان لای خۆتان بنووسنەوەو خۆتان هەر جارەی یەکێك بۆ پێشکەشکردن هەڵبژێرن، بۆ نموونـە: هـەندێ جـار خـەڵاتی بدەنـێ، هـەندێ جـار بەرنامەیـەکی خۆشـی بـۆ دابڕێـژن، یـان مـافو ناوێژێکی تایبـەتیی بـۆ دابین بکـەن، ئەگـەر هـەندێجار دەتوانن پاداشـتەکان بەشـێوەیەك هەڵبژێرن کەلەگەڵ ئەو ڕەفتارانە بگونجێت کەئێوە دەتانەوێ پتەوی بکەن، بۆ نموونـە: کاتێ منداڵەکەتان بەیانی بۆ قوتابخانە بەدڵ خۆشییەوە لەماڵ دەچێتە دەرەوە، چاکترین پاداشت ئەوەیە کە ڕوخسەتی بدەنێ شەو نیوکاتژمێر درەنگتر بخەوێت.

*( هەمیشە لەسەر پەیمانی خۆتـان وەفاداربن )*

پەیمانی خۆتان هەمیشە بەخێرایی جێبەجێ بکەن، بەتایبەت ئەگەر منداڵی بچکۆلانەتان هـەبێت، منداڵانـی بچـووك زۆر بەهەسـتنو نـاتوانن سـەبارەت بـە پەیمانـەکان خۆڕاگربـن، پـەیمانێکیش مەدەن کەلـەتواناتاندا نییـە جێبەجێی بکـەن، شتێکیتر مەخەنە جێگـای ئـەو پاداشتەی کەپەیمانتان پێی داوە، پێویستە منداڵەکەتان بزانێتو بڕوای هـەبێت ئەوپەیمانـە جێبەجێ دەکەن.

*( بیرتـان نەچێت گۆڕینی ڕەفتاری منداڵ لەکات دەبات )*

گۆڕینـی ڕەفتـاری منداڵەکـەتان پێویسـتی بـەکاتو خواسـتی شـیاو هەیـە. لـەقۆناغی سەرەتایی‌دا، پاداشتی پێی ببەخشن، وسوود لـەڕەفتاری نوێی پاداشت بەخشین وەربگرن ((لەدواییدا بۆ ڕاگرتنی ڕەفتاری نوێ زۆر پێویستمان بەگەشەپێدان نییە)).

باسی (شیریل)تان بۆ دەکەم: (شیریل) کچێك بـوو کـە دەیویست خـۆی هـەموو کارەکـانی ئـەنجام بدات، بـێ ئـەوەی داوای یارمـەتی لەکەسـانیتر بکـات، لەومتمانەیـەی کـە دایـكو باوكو مامۆستاکانی پێیان دەبەخشی دەترسا، بۆیـە لـەبێ توانـایی ئـەنجامدانی وانـەکانی بەردەوام دەگریـا، ئێمـە بەرنامەیـەکمان داڕشـت تـا بـێ ئـەوەی بگـری پرسیاری وانـەکانی شیبکاتەوەو ئەگـەر نـەیتوانی داوای یارمـەتی لەکەسـێکیتر بکـات، پێمـان ڕاگـەیاند ئەگـەر هەموو جارێ بەم شێوەیە ڕەفتار بکات، خاڵێکی باش وەردەگرێت، مامۆستاکەی یارمەتی‌دا

تاکو ژمارەی خاڵەکانی کۆبکاتەوەو هەموو رۆژێ دوای نیوەڕۆ، (شریل) بەژمارەیەکی دیاریکراو لەخاڵەکانی پاداشتێکی وەردەگرت، پاداشتەکانی ئەمانە بوون: قردێلەی قژ قراسەی قژ، بازن، دەفتەرێك بۆ یاریکردنی پاسکیل، یان خوێندنەوەی کتێبێکی تایبەت پێش خەوتن. لەیەکەم قۆناغدا کەچاوەکانی پڕ دەبوون لەفرمێسك، بەڵام نەدەگریا، پاداشتی وەردەگرت، بەڵام لەقۆناغەکانی دواییدا ئەوەش قەدەغەکرا، بەرە بەرە ژمارەی خاڵە پێویستیەکانی بۆ وەرگرتنی پاداشت زیادکرا، بۆیە، پاداشتەکانی رۆژانە کران بە دوو پاداشت لەهەفتەدا. لەدواییدا گۆڕانەکارییەکانی رەفتاری( شریل) لەبەرچاوبوون، کەمتر دەگریا، کاتێك پێویستی بەیارمەتی بوایە داوای یارمەتی دەکرد، زیاتر پێ دەکەنی، کاتێ رەفتارە شیاوەکەی جێگیربوو، دووبارە لە پاداشتەکان کەم کرایەوەو مامۆستاکەی لەجیاتی نووسینی رۆژانە، هەفتانە نامەی بۆ ماڵەوە دەناردەوە، خۆشیو شادی بۆ ماڵەوە گەڕایەوە تەنانەت لەئەنجامدا نووسینەکانی هەفتانەش بەردەوام نەبوون، تەنها لەماڵەوە دایكو باوکی پاداشتی پێ دەبەخشنو خۆشحاڵی دەکەن تاکو بزانێت رەفتارە جوانەکەی سەرنجیانی راکێشاوە.

+ ئەوشتەی دەتانەوێت منداڵەکەتان زۆربەی کات ئەنجامی بدات، بەوردی شیبکەنەوە، تا ئەورادەیە دەتوانن بۆی روون بکەنەوە، چی بکات تاکو پاداشت وەربگرێت. پێی مەڵێن: (ئەرکی سەرشانی خۆتبزانە!) لەجیاتی ئەو رستە قورسو نادیارە پێی بڵێن: (بێ زەحمەت بەیانیان جێگای نووستنەکەت کۆبکەرەوە).

+ دوای پیشکەوتنەکانی بەخێرایی پاداشتێکی پێ ببەخشن.و بۆ ماوەیەکی زۆریش سوودی لێ وەربگرن، لەقۆناغەکانی یەکەمی بەرنامەکەدا، پێویستە منداڵ دووجار زیاتر پاداشت وەربگرێت، یەکەمجار کەکەلو پەلەکانی یاریکردنەکەی کۆدەکاتەوە پاداشتێك وەردەگرێتو بەرامبەر پێنج خاڵی (+) پاداشتێکی تر وەردەگرێت، لەسەر نەخشەی بەرنامەکەتان لەئەستێرەیان گوڵ سوود وەربگرن، مۆڵەتی بدەنێ تابەشێك لەوێنەی کەشتییە ئاسمانییەکەی بۆیە بکات.

هەر جارێك کە منداڵەکەتان ددانەکانی بەفڵچەو مەعجوونی ددان پاککردەوە، بۆی هەیە بەشێك لەو وێنەیەی کەهەیەتی بۆیە بکات.

+ هەر چەند منداڵەکەتان بەرەو پێشتر بڕوات، مەرجەکانی وەرگرتنی پاداشتی گرانتر بکەن، بۆ نموونە: ئەگەر ئەتانەوێ منداڵەکەتان دوای تەواوبوونی یاریەکەی، کەلوپەلەکانی کۆبکاتەوەو لەشوێنی خۆی دایاننێت، بۆیەکەمجار ئەگەر تەنیا یەکێکی خستە شوێنی خۆی، خێرا پاداشتێکی بچووکی پێ ببەخشن، دوای ئەوەی بەم شێوەیە چەند پاداشتێکی وەرگرت، شێوازەکەتان بگۆڕن، بۆ نموونە بۆ وەرگرتنی پاداشتێك پێویستە دوویان سێ

دانەلە یارییەکانی کۆبکاتەوە، بیرتان نەچێت کەگۆڕانکارییەکان لەسنووری هەمیشەیی دەرنەچێت.

+ کاتێ مەرجەکانی وەرگرتنی پاداشتتان گرانتر کرد، داوای کاری زۆرتر لەمنداڵەکات بکەن، ئەگەر نەیتوانی پاداشتی بەدەست بهێنێت، پێی بڵێن: (بەداخەوە ئەمڕۆ هیچ پاداشتت بەدەست نەهێنا)، بەڵام بەڵێنی بدەنێ کەبەیانی دەرفەتێکی تری پێ دەبەخشن، دوایی داوای لێ بکەن یارییەکانی کۆبکاتەوە.

+ دوای ئەوەی رەفتاری نوێی منداڵەکەتان جێگیر بوو ، بەرەبەرە لە ژمارەی پاداشتەکانی رۆژانەتان کەم بکەنەوە، ئێوە دەتوانن بەم شێوەیە بۆی شیبکەنەوە: (رەفتارەکەت زۆر چاکەو پێویستت بە پاداشتی بچکۆلانە نییە، ئێستا دەتوانی لەکۆتایی هەفتەدا خەڵاتێکی گەورە وەربگریت). بۆ کەمکردنەوەی پاداشتەکان وابکەن کە: لەسەرەتاوە دووڕۆژ جارێك پاداشتی پێ ببەخشن، دوایی سێ رۆژ جارێك و بەرەبەرە وای لێبکەن تەنها لەکاتی پێویستدا خەڵاتی پێ ببەخشن.

+ بەرەبەرە ماوەی نێوان پاداشتە گەورەکانیش درێژتر بکەنەوە، بۆ ئەوەی رەفتارێکی جێگیر کراو بمێنێتەوە، پێویستی بەگەشەپێدانی کەمتر هەیە، رەفتارێك هەڵبژێرن چەند هەفتەیەك بخایەنێ، بۆ هەستکردن بەپێشڕەوی منداڵەکەتان لەخشتەکانی (٢-٥) سوود وەربگرن، بەڕوونی بۆی شیبکەنەوەپێویستە چەند خانێك لەناو خشتەکەدا بەدەست بهێنێ، منداڵەکەتان هانبدەنو پاداشتی پێ ببەخشن تاکو رەفتاری نوێی پتەوتربێتو گەشە پەیدا بکات.

+ کاتێ متمانەتان پەیدا کرد کەرەفتاری نوێی منداڵەکە وەکو رەوشتێکی شیاو جێگیر بووە، پاداشتەکان ببڕنو ئەنجامی ئاسایی ئەو رەوشتە جێگیر بکەن، ئەنجامی ئاسایی رەفتاری ئەومنداڵەی کەژیرانە لەپشت مێزەکەی دانیشتووە، ئەوەیە کە مافی بدەنێ ئەو ریستورانەی خۆی ئارەزووی لێ یەتی، هەڵیبژێرێت.و پێی رابگەیەنن هۆی بەخشینی مافی هەڵبژاردنی ئەوەیە کە لەکاتی نانخواردندا رەفتاری زۆر چاك بووە، دەربارەی رەفتارە چاکەکەی رای خۆتان دەربڕنو کەسانی تریشی بۆ هانبدەن.

( ٢-٥ ) *(چۆن لەخشتە سوود وەربگرین )*

(سارا) بەشانازییەوە خشتەکەی خۆی بەهەموو کەسێك نیشان دەدات، خشتەکەی پڕە لە ئەستێرە کەبەبۆنەی شۆردنی ددانەکانی دوای هەرژەمێ خواردن (بێ بیرخستنەوە) بەدەستی هێناوە، (تام) هەموو رۆژێ کارتێك لەگەڵ خۆیدا بۆ قوتابخانە دەبات، ئەم کارتە کراوە بەچەند بەشی بچکۆلانەو، هەر جارێك کە وانەکانی لەکاتی خۆیدا ئەنجام دەدات،

مامۆستاکەی ئیمزای لەسەر دەکات، هەموو رۆژێێ دوای نیوەرۆ خێرا بۆماڵەوە دەگەڕێتەوە تاکارتەکەی بەسەر خشتەی سەر بەفرگرەکەوە هەڵ واسێ، چونکە پەیمانی پێدراوە دوای بەدەستهێنانی بیست کارت، فیلمێکی کارتۆنی نوێی بۆ بکڕن، زۆربەی شارەزایان لەشێوازی خشتە، لەپێناو نیشاندانی قازانجی ماددی، دەستکەوتەکانی لێکۆڵینەوەو ئەنجامی ئەزموونەکانیان سوود وەردەگرن.

سوود وەرگرتن لەخشتە رێگایەکی چاکە بۆ نیشاندانی رەفتارە نوێیەکانی منداڵ، بۆ ئەوەی خشتەکە زیاتر کاریگەر بێت وخوێندنەوەی ئاسان بێت پێویستە بێ پێچوو پەنا دابنرێت. هەندێ لەدایک و باوکان، گلەیی ئەوە دەکەن، کەئەویش ئەوەیە لەخشتەکانیان سەرکەوتوو نابن. لای ئێمە ئاشکرایە هۆکارەکەی چییە، خشتەکانیان شاراوەن و لەچەند رەفتارێك پێك هاتوون کەرەنگە ئەندازیارێك لێی تێ بگات، بەڵام خشتەکانی ئێمە ژیانی دایك و باوك و منداڵ گرانتر ناکات و رێگایان لێ ون ناکات، بەشێوەیەك پێکهاتوون کە بۆ دیاریکردنی رەفتاری منداڵەکەیان شێوازێکی سادە دەخاتە بەردەستیان.

ئەمەش پێشنیارەکانی ئێمەیە:

مۆڵەت بەمنداڵەکانتان بدەن خشتەکەی خۆی بەوێنەی جوان و لەزگە برازێنێتەوە، واتە خشتەکە بەشێوەیەك بێت کە ئارەزووی لێیەتی. دەتوانن ئەم خشتەیە لەهەر شوێنێك کەمنداڵەکەتان دەیەوێت، هەڵواسن (لەچێشتخانە، لەسەر ئاوێنەی ژووری نووستن، لەسەر جێگای نووستنی).

پێویستە هەر خشتەیەك بەرنامەیەك بێت بۆ بەدەستهێنانی پاداشتەکان، پێڕەوی لەم خاڵانەی خوارەوە بکەن:

*(لەیەك کاتدا تەنها لەسەر رەفتارێك چڕ ببنەوە)*

لەیەکەم هەوڵدانتاندا، چاوەڕێی گۆڕانکاری مەکەن چونکە هەوڵ و کۆشش بۆ گۆڕینی رەفتارێك هیلاکتان دەکات، لەیەك کاتدا، کێشەیەك لەبەرچاو بگرن پاشان لەکاتێکی گونجاودا، لەسەر کێشەکانی تریش کار بکەن.

(جیمی) کێشەی بەیانیانی ئەوە بوو، درەنگ لەخەو هەڵدەستا، جێگای نووستنەکەی کۆنەدەکردنەوەو، کاتێکیشی بۆ خواردنی نانی بەیانی دانەنابوو، ئێمە لەقۆناغی یەکەمدا لەسەر درەنگ لەخەوهەستانەکەی کارمانکرد، کە بەئاسانی بەدەنگی زەنگی کاتژمێرەکە خەبەری بووەو کێشەکەی چارەسەربوو، پاشان کێشەی کۆکردنەوەی جێگای نووستنەکەیمان بۆ چارەسەرکرد پاشان مەرجمان لەگەڵیدا کرد ئەگەر هەردوو بابەتەکە

بەرێك و پێكی ئەنجام بدات، پاداشتێکی گونجاوو چاکی دەدەینێ، کاتێ ئەم دوو رەفتارەمان چارەسەرکرد، لەسەر کێشەی نانخواردنی بەیانی (جیمی) کارمان کرد لەکۆتاییدا، ئەم سێ رەفتارە نەشیاوە چارەسەر بوون، وەکو ئەرکی بەیانیان چووە ناو خشتەو گروپ بەندی کرا.

*(بۆئەوەی خشتەکان بەئاسانی بخوێنرێنەوە بەسادەیی دایبرێژن)*

بۆ چاککردنی رەفتارێکی رۆژانە، لەسەر بنەمای رۆژ ژمێر خشتەیەك دابرێژن و سوودی لێ وەربگرن.

ئەگەر رەفتارەکە بەزۆری لەرۆژدا دووبارە دەبێتەوە، باشتر وایە بۆ ماوەیەکی گونجاو خشتەیەکی رۆژانەی بۆ دابرێژن. (ئاڵن) لەقوتابخانەدا رەفتاری نەشیاوی ئەنجام نەدەدا، بۆیە دەیتوانی لەناو خشتەکەی ئەستێرەیەك وەربگرێت (دایکی ئاڵن) خشتەکەی بەوێنەی جوان رازاندبووەوە تاکو سەرنجی رابکێشت.

*( پێداگری لەسەر جێگیرکردنی رەفتارەکەی بکەن )*

سوود لەخشتەکە وەربگرن. ئەم کارە بۆ هەمیشەو بێ دواکەوتن ئەنجام بدەن تەنانەت ئەگەر بۆ رۆژێکیش بێ. بەهاندان، رەفتارە نوێیەکان پتەوتر بکەن، پاشان کاتێ رەفتارە نوێیەکان جێگیر بوون، بەرەبەرە لەژمارەی پاداشتەکان کەم بکەنەوە( لەبەشی ٢-٤) باس کراوە. بۆ سوود وەرگرتن لەخشتە بۆ ماوەیەکی کورت ئەم خشتەیەی (جیمی) لەبەرچاو بگرن. کورێکەکە بەیانیان رەفتاری نەشیاوە، دایك و باوکی بۆ ئەوەی منداڵەکەیان رەفتاری خۆی چاك بکات، پاداشتێکیان بۆ دیاری کردووە کەپێویستە بۆ وەرگرتنی ئەو پاداشتە کارتێك لەدایك و باوکی وەربگرێت، کاتێ رەفتارەکەی چاککرد، کارتێك وەردەگرێت، دوای ماوەیەك ناچار دەبێت بۆ وەرگرتنی کارتێك سێ رەفتاری خۆی وەکو (لەکاتی خۆیدا لەخەو هەستێت، سەرجێگای نووستنەکەی کۆبکاتەوە، بەباشی نانی بەیانی بخوات) چاك بکات، ئینجا پاداشتێك وەردەگرێت.

دوایی بەکۆکردنەوەی (٦) کارت پاداشتێکی گەورە وەردەگرێت، پاشان پێویستە (٨) کارتی لەدایك و باوکی وەربگرێت، تا بتوانێت پاداشتێکی دەست بکەوێت. هەربەم شێوەیە بۆ وەرگرتنی پاداشت ژمارەی کارتە پێویستەکان زیاد دەکات، وەکو لەپێشتریش باسمان کرد کاتێك لەرەفتارەکان دەگەنە ئاستی شیاو پاداشتەکان نامێنێن، بەڵام جار جار دایك و باوکی بەبۆنەی رەفتارێکی گونجاوی بەپاداشتێکی بچکۆلانە خۆشحاڵی دەکەن.

**( ٦-٢ ) *( چۆن لەشێوازی سزادان سوود وەربگرین )**

دایک و باوکان دەربارەی شێوازی سزادان، بیروڕای تایبەتی خۆیان هەیە، هەیانە بەشێوازی سزادان پەسەندی دەکەن و هەشیانە رەتی‌دەکەنەوە ، کاتێ کەئێوە سنوور بۆ منداڵەکەتان دیاری دەکەن، ناهێڵن شەوان درەنگ بخەوێت و یان زۆر سەیری تەلەفزیۆن بکات، یان کاتێ لەئاگر نزیک دەبێتەوە بەسەریدا هاوار دەکەن: (مەکە!) لەڕاستیدا لەشێوازە سەرەکییەکانی سزادان سوودتان وەرگرتووە، ئەگەر ئێمە لەسەر شێوازەکانی پەروەردەکردن، بەخواستی خۆمان، منداڵەکانمان پەروەردە بکەین، زور چاکە؛ بەلاَم ناتوانین، چونکە ئێمە بۆ فێرکردنی نموونەکانی رەفتاری شایستە، پێویستمان بەو شێوازانەیە کەخواستی خۆمانی تێدانییە، ئێمە مەبەستمان وا نییە، کەسزادان رەت بکەینەوە یان پەسەندی بکەین، بەڵکو ئێمە دەمانەوێت شێوازی شیاوی سزادان فێربین و، وەکو شێوازێکی پەروەردەیی سوودی لێ وەربگرین، شێوازی سزادان بەتەنیا ناتوانێت بەرهەمی باشتان بۆ ئامادە بکات، چونکە بەشێوەیەکی گشتی شێوازێکی نیگەتیڤانەیە ، ئەم شێوازە منداڵەکەتان ئاگادار دەکاتەوە کەنابێت چ ئەنجام بدات، بەلاَم خۆ فێری ناکات چۆن رەفتار بکات، کاتێ ئێوە لەسزادان بێ ئەوەی رەفتاری شایستە پەرەپێبدەن، سوود وەربگرن، منداڵەکەتان نازانێت رەفتارە نەشیاوەکەی لەگەڵ چ رەفتارێکی شیاو جێبەجێ بکات، (هیتر) تەمەنی سێ ساڵانەو بەسەر مێزەکەدا سەرکەدەکەوێت تاکو پەرداخەکەی هەڵگرێت، دایکی لێی توورە دەبێت و دەیهێنێتە خوارەوە. (هیتر) دەست دەکات بەگریان و دەڵێت:

(ئیتر ناڕۆم، دایە) تا ئەم قۆناغە چاکە، بەلاَم ئەم کچە بچکۆلانەیە فێر نەبووە کەدەتوانێت لەجێگایەکی بێ مەترسی پەرداخ هەڵگرێت یان لەیەکێکی‌تر داوای یارمەتی بکات، منداڵەکە فێر بووە چ کارێك نەکات، بەلاَم فێر نەبووە پێویستە چی بکات.

کاتێك دەتوانین لە سزادان بەچاکی سوود وەربگرین کە بۆماوەیەکی کورت و لەکاتی پێویستدا بەکاری بێنین و ئەگەر هەمیشە منداڵەکەمان سزا بدەین، کاریگەری نامێنێت، هەندێ لەدایك و باوکان دێن بۆ لامان و پێمان دەڵێن:

( بۆیەکەمجار لەکوڕەکەمدا، ئەویش زۆر گریا و بۆ ماوەیەکی زۆر رەفتارەکەی چاککرد، بەلاَم ئێستا سزادانەکەی هیچ کاریگەریی نییە، من بەردەوام سزای دەدەم، بەلاَم لەوە دەچێت منداڵەکەم هیچ بایەخێکی پێ نادات).

بۆیە ئێمە پێشنیاری ئەم جۆرە سزادانانە ناکەین، چونکە ئەنجامی وا دەبێت، ئەمە کاردانەوەیەکی هەڵسەنگێنەرە، هەرچەند هەندێ جار وەکو شێوازێکی بەڕێوەبردن

پێویستمان بەسزادان دەبێت، بۆیە ئەم پرسیارە دێتەئاراوە، لەچ کاتێکدا وچۆن لەسزادان سوود وەربگرین؟

وەڵامی ئێمە پێشنیاری ئەم شێوازە سەرەکییانەیە:

*(سزایەك هەڵبژێرن کەرەفتاری نەشیاو چارەسەر بکات)*

سزادان تەنیا لەکاتێکدا کاریگەرە کەئەنجامی رەفتاری نەشیاو کەم بکاتەوە. هەندی جار لەقوتابخانەدا مامۆستایان منداڵان بۆ ژووری بەڕێوەبەر دەنێرن تاکو سزا بدرێن، بەڵام بەو جۆرەی چاوەڕێ دەکرێت، بەرهەمی نابێ، لەوە دەچێت منداڵەکە پێی خۆشە لەژووری بەڕێوەبەر بمێنێتەوە چونکە بۆ ماوەیەك لەسنووری پۆلەکەی دەردەچێتە دەرەوە.

لێدان، سنوور پێك دەهێنێت، وەرگرتنەوەی یارییەکان یان مافی تایبەتی (وەکو سەیرکردنی تەلەفزیۆن) لەهەندێ کاتی تایبەتدا بەناو نیشانی (سزادان) کاریگەری دەبێت، بۆنموونە: (مایکل) تەمەنی نۆ ساڵە، لەبەرئەوەی لەخوشکە بچکۆلانەکەی خۆ داوە، دایکی لەژوورەکەی بەندی کردبوو (مایکل) لەژوورەکەی خۆی خەریکی یاریکردن بەکۆمپیوتەر بوو، کاتێ دایکی بانگی کردە دەرەوە، خەریك بوو سەیری تەلەفزیۆنی دەکرد، تەنانەت بیری چوو بوو سزا دراوە، کاتێ لەژوورەکەی دەرچووە دەرەوە، دووبارە خوشکەکەی ئازاردایەوە تا جارێکی تر بینێرنەوە بۆ ژوورەکەی خۆی.

بۆیە ئامۆژگاری ئێمە ئەوەیە کەلەسەرەتاوە لەئەنجامی سزاکە بکۆڵنەوە، ئەگەر رەفتارەکە کەمتر ئەنجامدرا ئێوە دەتوانن، دووبارە سوودی لێ وەربگرن، ئەگەر وانییە، سزادان سوودێکی نییەو پێویستە شێوازێکی تر تاقیبکەنەوە.

*( بەزۆری لەشێوازی سزادان سوود وەرمەگرن )*

ئەگەر منداڵەکەتان لەرادەبەر سزا بدەن، وەکو قەدەغەکردنی سەیری تەلەفزیۆن و لێدان.. پێی رادێت و بەرەبەرە کاریگەری نامێنێ.

*(لەسزادان و شێوازە شیاوەکان بەیەکەوە سوود وەربگرن)*

کاتێ سزادان وەکو شێوازێکی پەروەردەیی هەڵدەبژێرین، پێویستە منداڵەکەمان فێر بکەین رەفتارێکی چاك ئەنجام بدات، سزادان بەتەنیایی ناتوانێت رەفتاری شیاویان فێر بکات، منداڵەکەتان هانبدەن تاکو لەمەبەستی ئێوە لەسزادانەکەیان تێ بگات و پێی رابگەینن، ئەگەر رەفتارەکەی چاك بکاتەوە، پاداشت وەردەگرێت، ئەگەر منداڵەکەتان بەهۆی ئەوەوە سزاداوە کە رادەکاتە سەر جادە، پێویستە چۆنییەتی پەڕینەوەی سەرشەقامی فێر

بکەن و پاشان ئەگەر بەئاگادارییەوە لەشەقامەکە پەڕیەوە، ستایشی بکەن، بەم شێوەیە، کاریگەری سزاکەتان زیاتر دەبێت.

*(سزادان بۆ کاتێکی تر دوامەخەن)*

ئەگەر دەتانەوێت منداڵەکەتان سزا بدەن، دوای ئەوەی رەفتارە نەشیاوی منداڵەکەتان سەری هەڵدا، پێویستە خێرا سزای بدەن، ئەنجامەکانی خێرایی رەفتار، رەفتاری مرۆڤ کۆنترۆڵ دەکات، (ئەم ئەنجامانە رەنگە باش بێت یان خراپ بێت) بۆیە سزادانەکە بۆ کاتێکیتر دوا مەخەن و بەمنداڵەکەتان مەڵێن (بوەستە تا باوکت دێتەوە بۆماڵەوە) ئەگەر سزادانەکە دوابخەن، کاریگەری خۆی لەدەست دەدات و رەنگە منداڵ نەتوانێت لەنێوان سزادانەکەی و رەفتارەکەی پەیوەندی پێک بهێنێت.

*(هەمیشە بۆ منداڵەکەتان ئە نجامی کارەکان روونبکەنەوە)*

پێویستە منداڵەکەتان بزانێت چ رەفتارێکی، ئێوە بێ تاقەت دەکات و ئەگەر ئەو رەفتارە دووبارە بکاتەوە ئێوە چ کاردانەوەیەکتان دەبێت، بڕیاری خۆتانی بۆ شیبکەنەوە.

*(لەسەر بڕیاری خۆتان پێداگربن)*

سزادانی کاریگەر، نەتەنیا سزادانێکی بێ وەستانە، بەڵکو ئەو سزایە بۆ منداڵ پێشبینی دەکرێت، پێویستە هەموو رەفتارە نەشیاوەکان سزا بدرێن،

ئەگەر بەمنداڵەکەتان راگەیاندووە، (ئەگەر بووکەشووکەی فڕێ بدات، ئێوە لێی وەردەگرنەوە)، لەسەر بڕیاری خۆتان برۆن و لێی وەربگرنەوە، تاکو هەمیشە کاتێ رەفتارێکی نەشیاو دەکات چاوەڕێی سزاکەشی بکات.

*(بەگاڵتەوە مەیترسێنن)*

ئەگەر بڕیارتان لەسەر سزادانی منداڵەکەتان نەداوە، بەگاڵتەوە مەیترسێنن، پێش ئەوەی کاردانەوەی خۆتان بەرامبەر رەفتارەکەی پێی رابگەیەنن، مۆڵەتی یەکەم و سێهەم و پێنجەمی مەدەنێ، ئەنجامی ئەم جۆرە ترساندنە، بۆ رەفتارە نەشیاوەکان دەگەڕێتەوەو ئەو رەفتارانە جێگیر دەکات و منداڵان لەبەرامبەر گۆڕانکارییدا پتەوتر دەبن.

*(بەمنداڵەکەتان مۆڵەت بدەن تا ڕەفتاری چاك ئەنجام بدات)*

ئامانجی ئێمە لەسزادان ئەوەیە کەڕەفتارە نەشیاوەکان چاك بکەین، بۆیە پێویستە بەمنداڵەکەمان مۆڵەت بدەین تا ئەوشتانەی فێری بووە، پیشان بدات، ئەگەر سزادانەکەتان ماوەیەکی زۆر بخایەنێت، ڕەنگە منداڵ نەتوانێت ڕەفتارەکەی چاك بکاتەوە، بۆ نموونە، منداڵ درەنگ بۆ ماڵەوە دەگەڕێتەوەو لەکاتی خۆیدا بۆ نانخواردن ئامادە نابێت و ئێوە واسزای‌دەدەن: بۆ مانگێك بۆی نییە بچێتە دەرەوە. بەڕاستی لەم ماوە دوورو درێژە ناتوانێت پیشانتان بدات کەفێربووە زوو بۆ ماڵەوە بگەڕێتەوەو لەکاتی خۆیدا لەسەر مێزی نانخوادرن ئامادە بێت، ئەوەندە لەم سزایە بێزار دەبێت تا بەناچاری‌و بەنهێنی لەماڵ دەچێتە دەرەوە، بەڵام ئەگەر سزاکەی بۆ ماوەی دوو ڕۆژ بێت، زۆر بەباشی دەتوانێت ڕەفتارەکەی چاك بکات و سەرنجی ئێوە بۆ لای خۆی رابکێشێت.

*(ئەگەرسزای منداڵەکەتان بەشێوەی لێدانە، پێویستە زۆرکەم بێت و چاودێریشی بکەن)*

ئێمە لەسزادان وەکو خاڵێکی سەرەکی، ئامۆژگاری لێدان ناکەین، بەڵام بابەتی تاك و شازیش بوونی‌هەیە، بۆ نموونە کاتێ منداڵە دووساڵەکەتان پەنجە دەخاتە ناوسویچی کارەباوە، ئێوەش بەسەریدا هاوار دەکەن (مەکە)و بەسووکی لە دەستی بدەن، ئەم شێوازە بۆ منداڵێکی بچکۆلانە زۆر لەوتارێکی دووروودرێژ کاریگەرترە.

شێوازێکی کاریگەرتر ئەوەیە، کاتێ منداڵەکەتان ڕەفتارێکی پڕمەترسی ئەنجام دەدات، دەستی بگرن و لەشوێنی مەترسییەکە دووری بخەنەوە، کاریگەری ئەم شێوازە ئەوەیەکە ڕەنگە ئێوە تووڕەبن و لێی بدەن.

ئەگەر ئێوە دەتانەوێت، لەم شێوازە سوود وەربگرن، باشتروایە لەجیاتی ئەوەی کاردانەوەیەکی توندو تیژ نیشان بدەن، کارەکەتان بەئامانج دیاری بکەن و دەستی بەسەردا بگرن، ئێمە بڕوامان وایە کەسنووری لێدان پێویستە لێدانێکی سووکی سەر دەست یان پشت بێت و لەمەزیاتر تێ نەپەڕێت چونکە بەپێچەوانە ئەنجامێکی مەترسیدارو زیانبەخشی هەیە، هەرگیز بۆ لێدان شتی وەکو پشتوێن یان دار بەکار مەهێنن، هەوڵبدەن لەجیاتی لێدان لەشێوازەکانی تر (وەکو بێ بەش کردنی کاتی، پێداچوونەوەو شێوەی تری سزادان وەکو سنوور دانان بۆ وەرگرتنی مافەکان) سوود وەربگرن، بیرتان نەچێت، باشترین شێوازی پەروەردەکردنی منداڵ بریتییە لە: ئەنجامە شیاوو نەشیاوەکانی ڕەفتارەکانی و ئەو هەوڵانەش کە بۆ گۆڕینی ڕەفتارە نەشیاوەکان دەست نیشان کراون.

(٢-٧) *(چۆن لەشێوازی بێ بەشکردنی (کاتی) سوود وەربگرین)*

زۆرجار دایك و باوکان لەشێوازەکانی پەروەردەکردن سوود لە بێ بەشکردنی (کاتی) وەردەگرن، چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەم بێ بەشکردنە ئەوەیە منداڵ بۆ ماوەیەکی دیاریکراو لەمافی ئەنجامدانی کارێك یان شوێن و شتێکی تر بێبەش دەکات، ئەگەر ئێوە بەشێوەیەکی رێك و پێك لەم شێوازە سوود وەربگرن، کاریگەری دەبێت، بەتایبەت لەکاتێکدا کە منداڵەکەتان بەباشی تێ بگات کەشتێکی بەنرخی لێی وەردەگرنەوە.

لەکاتی سوود وەرگرتن لەم شێوازە، ئەم خاڵانەی خوارەوە لەبەر چاو بگرن:

١- *(بەوردی ئەو شوێنە هەڵبژێرن کە پێویستە منداڵەکەتان تیایدا بمێنێتەوە)*

بۆ ئەوەی ئەم شێوازە کاریگەر تربێت، پێویستە منداڵەکەتان واهەست بکات کەشتێکی بەنرخ لەدەست دەدات و هەستیش بەو بێبەش بوونە بکات. بۆیە پێویستە شوێنەکە وابێ کەمێك هەست بەهیلاکی بکات. ( دیارە ئەو شوێنە نابێت تاریك و ترسناك بێت) لەناوماڵدا هەر شوێنێکی پارێزراو بۆ ئەم کارە گونجاوە و نابێت سەرنج راکێش بێت و منداڵ سەرقاڵ بکات. ژووری نووستن و شوێنی هاوشێوەی بۆ ئەو کارە گونجاوە.

٢- *( هۆکارەکانی بێبەشکردن بۆ منداڵەکەتان روون بکەنەوە)*

بەر لەئەنجامدانی هەرکارێك، بەمنداڵ رابگەیەنن، ئەگەر رەفتارە نەشیاوەکەی دووبارە بکاتەوە، دەینێرنە ژوورەکەی خۆی و تاماوەیەك لەوێ دەمێنێتەوە. بۆی روون بکەنەوە، ئەم کارە یارمەتی دەدات واز لەخووە ناشیرینەکەی بهێنێت. بەم شێوەیە، هەرکاتێ منداڵەکەتان فرمانی ئێوەی پشت گوێخست، بریاری خۆتان ئەنجام بدەن. لەسەرەتاوە بۆ رەفتارە ناشایستەکان لەم شێوازە سوود وەربگرن.

کاتێ ئەم رەفتارە چارەسەرکرا، بۆ چاککردنی رەفتارێکی تری لەم شێوازە لە(بێبەشکردن) سوود وەربگرن. ئەگەر لەیەك کاتدا، منداڵ لەسەر رەفتاری جۆراوجۆر سزا بدەن، ئەوا سەری لێ تێکدەچێت و ناتوانێ لەهۆی ئەم سزادانە تێبگات و، ئەگەر ئەم شێوازە (بێبەشکردنی کاتی یان هەر شێوازێکی تر) بەردەوام دووبارە بکەینەوە، کاریگەری نامێنێت.

٣- *( ماوەی کاتی شێوازی بێبەش کردن لەسەر بنەمای تەمەنی منداڵ دەست نیشان بکەن)*

هێشتنەوەی منداڵ بۆ ماوەیەکی درێژ لەناو ژوورێکدا یان بێبەشکردنی لەچوونەدەرەوەی بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك، کاریگەری ئەوتۆی نابێ و منداڵ دوچاری نارەحەتی دەکات، بێبەشکردن بۆ ماوەیەکی کورت، زۆرتر کاریگەر دەبێت. دوکتۆر (وانس

هاڵ) لە کتێبی " چۆن لەشێوازی دەرکردن و بێبەشکردنی منداڵ، سوود وەربگرین"دا دەنووسێت: بۆ منداڵێك لەبەرامبەر هەرساڵێکی تەمەنی دەتوانین خولەکێك بێبەشی بکەین یان لەشوێنی خۆی دووری بخەینەوە. بەرای ئێمەش ئەم یاسایە لەسەر ئەم بنەمایە کاریگەری دەبێت. واتا، بۆ منداڵێکی چوار ساڵ، چوار خولەك و بۆ منداڵێکی پێنج ساڵ، پێنج خولەك. هەرچەندە ئەم کاتە دەبێتە هۆی ئەوەی ئیش و کارەکانی منداڵەکە بوەستێ بەڵام گرنگ تر ئەوەیە هەلی بۆ دەرەخسێت تاکو بەئارامی، لەئەنجامدانی ئەو کارەی کەبووەتە هۆی دوورخستنەوەکەی دەست هەڵگرێت.

٤- *( لەکاتی بەرەنگاریکردنی منداڵدا، ژمارەی خولەکەکان زیاد بکەن ) *

ئەگەر لەبێبەش کردنی منداڵەکەتان یان بەهۆی بەئاگا بوونی لەشوێنی دوورخستنەوەکە، کێشەیەك دروست بوو، لەبەرامبەر هەر جۆرە بەرەنگاریەك خولەکێك بۆ کاتی دوورخستنەوەکە زیاد بکەن. ئەگەر منداڵەکەتان بەسزاکەی رازی نەبوو، پێویستە پێی بڵێن: " ئێستا چونکە گوێ بۆ قسەم ناگریت خولەکێك زیاد دەکەم!". پێویستە چاودێری ئەم سزادانە بکەن. خۆ ئەگەر بێ وەرگرتنی مۆڵەت لەشوێنە دەست نیشانکراوە کە هاتە دەرەوە، لەیەکەمین هەلدا، بیگەڕێننەوەو خولەکێکی تر بخەنە سەرماوەی سزادانەکەی. بەڵام لە کۆی هەموویدا، لەسێ خولەك زیاتر مەخەنە سەر سزادانەکە، چونکە بەم شێوە سزایە، کاریگەری خۆی لەدەست دەدات.

٥- *( ئەگەر منداڵەکەتان بەرەنگاری کردن، کەمێك لێی تووڕەبن ) *

ئەگەر گەیشتنە ئەو رادەیەی کەپێویستی کرد، لەوشەو قسەکردن و رەفتارتان تووڕەیی نیشان بدەن، منداڵەکەتان ئاگاداربکەنەوە، ئەگەر ئەو سزایە وەرنەگرێ، ئەوە ئەو یاریانەی حەزی لێیەتی، بۆ ماوەی چەند رۆژێك لێیان بێبەش دەکرێت. بیرتان نەچێت، پێویستە پەیمانی خۆتان جێبەجێ بکەن.

٦- *( لەکات ژمێرێك سوود وەربگرن ) *

بەسوود وەرگرتن لەکات ژمێر ئاگاداری کات بن. بەمنداڵەکەتان رابگەیەنن: "کاتێ دەنگی زەنگی کاتژمێرەکەت بیست، دەتوانی لەژوورەکەت بێیتە دەرەوە، بەومەرجەی ئارام بیت". بێجگە لەم رێیە، مۆڵەتی مەدەنێ لەژوورەکەی بێتە دەرەوە. وەکو سزا، ژمارەو بڕی خولەکەکان زیاتر بکەن وتائەو ئەندازەیەی منداڵەکەتان خۆی پێ رادەگیرێت، چاوەڕێی تەواوبوونی کاتەکە بن.

**٧- *( مۆڵەت مەدەن خولی بێبەش بوونی منداڵەکەتان، ببێتە هۆیەك بۆ دووركەوتنەوەی لەئەركەكانی ) ***

دوای تێپەڕینی کاتی بێبەش بوونەکە، داوای لێ بکەن، ئەو کارەی دەبوایە پێش سزاکە بیکردایە، ئەنجامی بدات، یان پێویستە رەفتارێکی گونجاو ئەنجام بدات. ئەگەر هاوکاری کردن، بەگەرمی هانی بدەن. کاتێ ئارەزووی چاککردنی رەفتارەکەی کرد، دیارە ئەم شێوازی رەفتارەتان کاریگەری زۆری دەبێت.

**٨- *( سزادان و ئاگادارکردنەوەتان لەگەڵ تەمەنی منداڵدا هەڵ بسەنگێنن ) ***

شێوازی بێبەشکردن وەکوو شێوازێکی سزایی، نەك تەنیا لەمنداڵانی بچكۆلانە بەڵكو لەمنداڵانی گەورەترو تەنانەت لاوانیش کاریگەری زۆر دروست دەکات. بۆ ئەوانیش باشتر وایە کەکاتی دوورخستنەوە یان خود بێبەش کردنەکە کەلەئەنجامی کارێکی نەشیاودا پەیدا دەبێت، کورت بێت. ئەگەر منداڵەکەتان خووە کۆنەکانی دووبارە کردنەوە، ئێوە دەتوانن ئەندازەوتووندی سزاکە زیاتر بکەنەوە. بۆ نموونە: ئەگەر لەتاقیکردنەوەی وانەی بیرکاریەکەی نمرەی کەمی هێنا. دەتوانن بۆ چەند رۆژێك لەیاریکردنی دەرەوەی ماڵەوە بێبەشی بکەن، تاکو زیاترو باشتر وانەکانی بخوێنێتەوە. ئەگەر هەوڵەکانی لەم ماوەیە کەم بووەوە، دووبارە سزای بدەنەوەو. ئەگەر بەتەلەفون زۆر قسە دەکات، دەتوانن هەموو دوای نیوەرۆکان لەتەلەفون کردن بێبەشی بکەن. شەوی داهاتوو، رێگای تەلەفۆن کردنی پێبدەنەوە کاتێ، ماوەی دەرکردنەکەی کورت تربێت، منداڵەکەتان هەست بەوە دەکات کەسزادانەکەتان بەویژدانی تێدابووە.

**٢-٨ *( چۆن لە " چاککردنی لەرادەبەدەر" سوود وەربگرین ) ***

ئەم شێوازە کۆمەڵێك رێگا چارەن کە پزیشکێکی دەروونناسی دای ڕشتوون، بۆ ئەوەی چارەسەری ئەو رەفتارە نەشیاوانەی لەدەروونی منداڵدا جێگیربووە بکات. ئەم شێوازە، لەئەنجامە ئاساییەکانی ئەو رەفتارە نەشیاوانە بۆ تێکشکاندنی خووە پەسەند نەکراوەکان و لەهەمان کاتیشدا بۆ فێرکردنی رەفتارە گونجاوەکان (چاککردنی لەرادەبەدەر) شێوازێکی زۆر کاریگەرەو جێگای لێدان دەگرێتەوە، هاوارکردن و سەرزەنشت کردنی منداڵ و چەند جۆری سزای تر، لەپێناو گۆڕینی رەفتارە نەشیاوەکانی منداڵە. ئەم شێوازە لە پێناو رەفتارە ئازاردەرە باوەکان و خودی تووڕەیی کاریگەری زۆرە، داوا لە منداڵەکەتان بکەن رەفتارە ناشایستەکانی چاك بکات وەهەوڵ و کۆششی خۆی بەئەنجام بگەیەنێ. دووپات کردنەوەو سوورو بوون بۆ چاککردنی رەفتار، وەکو دەرمانێك دژ بەو رەفتارە کاردەکات، تا

ئەوڕادەیەی کەمنداڵەکەتان خۆی نایەوێت دووبارەی بکاتەوە. لەو کاتەدا پێویستە هەموو گریان و پاڕانەوەو بەرەنگاری کردن و خراپی منداڵەکەمان پشتگوێ بخەین، ڕەنگە ئەم شێوازە، شێوازێکی ئاسان نەبێت، بەڵام زۆر پێویستە!

سەرنجی ئەم نموونەیە بدەن: منداڵەکێك لەسەر دیوارێك وێنە دەکێشێت، پێی بڵێن: (دیوارەکەت پیس کردووە، پێویستە یەکێك پاکی بکاتەوە) کەلوپەلی پاککردنەوەکان بخەنە بەردەستی و خۆشتان چاودێری بکەن، پێی بڵێن کەزۆر چاك پاکی بکاتەوە، ئەگەر فەرمانەکەتانی پێشێلکرد، بەهێمنی پێی بڵێن کەلەهەستی ئەو تێدەگەن و دەزانن کەئەو شارەزایی تەواوی لەم کارەدا نییە، پاشان بەباشی نیشانی بدەن بۆ ئەوەی کارەکەی ئەنجام بدات. دەستی بگرن و یارمەتی بدەن، تەنانەت ئەگەر بەرەنگاریشی کردن یان دەستی کرد بە گلەیی کردن. لەئەنجامدا کاتێ دیوارەکە پاك بووەوە، داوای لێ بکەن، بەوردی شوێنی وێنەکەی خۆی نیشان بکات، ئەگەر جارێکیتر لەسەر دیوارەکە شتی نووسی هەموو قۆناغەکانی پێشوو دووبارە بکەنەوە، (تۆی نا؟ دووبارە دیوارەکەت پیس کردەوە، پێویستە پاکی بکەیتەوە، دوایش کەلێی بوویتەوە، دەمەوێت بەوردی شوێنی وێنەکەتم نیشان بدەیت) ئەم شێوازە تەنانەت بۆ ناسازگارترین منداڵانیش کاریگەرە، (بۆ منداڵانی بچکۆلانەو منداڵانی گەورەش).

زۆرجار ئەو شێوازە بیری دایك و باوکان سەرقاڵ دەکات، (کەتی) کچێکی تەمەن چوار ساڵی بزێوە، عاشقی یاریکردنە بەکلیل و شتی کارەبایی، زۆرجار وا روویداوە کەدایك و باوکی لەنیوەشەدا بەهۆی هەڵکردنی گڵۆپەکان لەخەو ڕاپچڵەکیون یان جارجار لەنیوەڕۆدا پێیان زانیوە کەبەفرگرەکەیان کوژاوەتەوە.

ئەوان بەزۆر شێوە هەڵسوکەوتیان لەگەڵ (کەتی)دا کردووە، بەڵام کاریگەریەکی ئەوتۆی نەبووە.

پێشنیاری ئێمە ئەوەیەکە ئەو دەتوانێت بەدووبارەکردنەوەی ڕەفتارەکەی، واز لەئەنجامدانی بێنێ، کاتێ (کەتی) گڵۆپەکان هەڵدەکات و دەست لە کەلوپەلی کارەبایی و سویچەکان دەدات، بادایکی ناچاری بکات تاکو هەموو سویچەکانیماڵەوە بکوژێنێتەوەو کەلوپەلە کارەباییەکان هەڵگرێت و، بیانشارێتەوەو شەوان پێش خەوتن ئەو هەموو گڵۆپەکان بکوژێنێتەوەو بۆماوەیەك ئەم کارانە دووبارە بکاتەوە، پاش ماوەیەك، (کەتی) لەم یاریە هیلاك دەبێ، بەڵام دایکی پێش نووستن بەکەتی بڵێت: (کەتی) سەیری هۆڵەکە بکە من هێشتا دڵنیانیم) دوای چەند ڕۆژێك ژمارەی ئەو کۆنترۆڵکردنە بەڕادەیەك زۆر دەبێت کە (کەتی) ئارەزووی لەیاریکردن بەکلیل و سویچەکانی نامێنێ، ئێستا چۆنیەتی سوود وەرگرتن لەم شێوازەتان بۆ شی‌دەکەینەوە:

١- *( منداڵەکەتان هانبدەن تاکو هەڵەکانی راست بکاتەوە )*
بۆ نموونە: دیوارەکە پاك بکاتەوە، جل و بەرگەکانی کۆبکاتەوە، بەهۆی گازگرتنیەوە داوای لێبوردن بکات.

٢- *( منداڵەکەتان هانبدەن تاکو لەسەر ئەنجامدانی کارەچاکەکان مەشق بکات )*
بۆ نموونە ئەگەر منداڵەکەتان بانگ کردو، ئەو لەحەوشە وەڵامی دایەوە، ناچاری بکەن بۆ ماوەیەك لەحەوشە بمێنێتەوەو پاشان ئەگەر بانگتان کردەوەو هاتە ژوورەوە داوای لێ بکەن بۆقەرەبوو کردنەوەی هەڵەکەی دوو جار بچێتە حەوشەو بگەرێتەوە. دەتوانن لەکات و شوێنی تریش سوود لەم شێوازە وەربگرن.

٣- *( چاودێری راهێنانەکان بکەن )*
رەنگە ئەم شێوازە کاتتان لێ وەربگرێ بەڵام بایی ئەنجامەکەی هەیە.

٤- *( لەکاتی پێویستدا بەدەست رێنمایی بکەن )*
ئەگەر منداڵەکەتان بەرەنگاری راهێنانەکانی کرد، بەدەست رێنمایی بکەن تابتوانێت کارەکانی بەباشی ئەنجام بدات.
دەستی بگرن و وەکو (روبۆت) رێنمایی بکەن تاکەلوپەلی یاریکردنەکەی کۆبکاتەوەو لەشوێنی خۆیان دایانبنێت، گریان و خووی خراپ و بەرەنگاریکردنی پشت گوێ بخەن، لەسەرخۆبن، ئێوە سوور بن تاکاتێ کارەکە ئەنجام دەدات.

٥- *( ستایشی گوێ گرتن و قسە وەرگرتنی منداڵەکەتان بکەن و گەشەی پێ بدەن )*
ئەگەر منداڵەکەتان رەفتاری شیاوی گرتەبەر، رێی پێدەن لەرەزامەندی ئێوە ئاگادار بێت، هانی بدەن و بەهۆی پێشکەوتنەکانی پاداشتێکی بچووکی بدەنێ.

٦- *( بەرەنگاری ئەو داواکارییانەی بکەن کە دەیەوێت لەسەر راهێنانەکانی ئەنجامی بدات )*
خۆ راگرین، هیچ کاتێ خۆتان دیوارەکە پاك مەکەنەوە یان شتەکان کۆمەکەنەوەو، گەرنا هەموو ریسەکەتان دەبێتەوە بەخوری!

**٢-٩ *(چۆن گوێ لەقسەکانیان بگرین و لەگەڵیاندا بدوێین)***

کراوە بوونی پەردەی پەیوەندییەکانی نێوان دایك و باوك و منداڵان زۆر گرنگە، داوایان لێ دەکەین بیروڕاو هەست و قسەی دڵی خۆیانمان بۆ باس بکەن، بۆ ئەوەی بتوانین لێیان تێ بگەین و لەبەرامبەر کێشەکانی ژیانیان یارمەتیان بدەین، بەڵام لەجیاتی ئەوەی وەڵامی بەڵێمان بدەنەوەو هەستەکانی خۆیان بەشێوەیەکی گونجاو دەربڕن، گوێ لەقسەکانمان بگرن و داواکارییەکانمان جێبەجێ بکەن، بەشێوەیەکی نەستی نازانن، چۆن هەست و بیروڕای خۆیان دەربڕن، بەشێوەیەکی راستەوخۆ، ئامادەی گوێ گرتنی فەرمانەکان نابن و پەیڕەوی یان ناکەن. پێویستە فێریان بکەین و شێوازەی پەیوەندییەکانی نێوان خۆیان و منداڵانی تر پەرە پێبدەین. ئێستا ئەم خاڵانەی خوارەوە لەبەرچاو بگرن:

+ لەیادتان بێت کەهەمووشتێ لەناو قسەکردندا بوونی نییەو ناتوانن هەموو کێشەکانی بەگفتوگۆ شیبکەنەوە. بۆ ئەوەی ئێوە گوێ گرێکی باشبن، پێویستە منداڵەکەتان بەسنوورەکانی رەفتاری خۆیان ئاشنابکەن، تەنیا راڤەکردن بەس نییە، زۆربەی دایك و باوکان هەوڵ دەدەن منداڵەکانیان فێر بکەن. باشترین شێواز ئەوەیە کەبەنەرمی و هێمنی لەگەڵ منداڵدا قسە بکەن و بەدوای بەرهەم و ئەنجامی راست و پتەودابڕۆن.

+ شێوازتان لەگەڵ تەمەن و ئەندازەی گەورەبوونی منداڵدا هەڵبسەنگێنن. گەورەترین هەڵەی دایك و باوکان ئەوەیە کە لە بابەتە قورسەکان زۆر دەدوێن، و شێوازی پەیوەندی نێوان خۆیان و منداڵەکانیان زووتر لەکاتی گونجاوی خۆی دەست پێ دەکەن،: (بەرامبەر تەمەنی منداڵەکە).. منداڵان لەوشەکانیان تێ ناگەن. خۆ ئەگەر بەشێوەی راوێژکردن و ئامۆژگاری لەگەڵ منداڵان و تەنانەت لاوانیش بدوێن، باشتر لێتان تێ دەگەن، هەر ئەوەندەی هەستتان بەوەکرد کەپەیوەندییەکی ئەوتۆ لەنێوانتان پێکهاتووە، چاوەڕێی ئەوە مەکەن بەخێرایی ئەنجامتان دەست بکەوێت، هەوڵ بدەن لەگەڵ گەورە بوونیان پەیوەندیتان لەگەڵیاندا زیاتر قووڵتر بکەنەوەو خۆشتان لەکاردانەوە (نێگەتیڤ)ەکان کەم بکەنەوە.

ئەو دایك و باوکانەی هەوڵیان داوە بۆ پەروەردەکردنی منداڵە بچوکەکەیان لەروون کردنەوەو لێکۆڵینەوە سوود وەربگرن، بەم ئامانجە دەگەن کە لەگەڵ گەورە بوونی تەمەنی منداڵەکە نەك تەنیا کێشەکەیان چارەسەر نابێ، بەڵکو خراپ تریش دەبێ، باشترایە دەربارەی منداڵانی کەم تەمەن، زیاتر لەبەرێوەبردن و منداڵانی گەورەتر لە پێکهێنانی پەیوەندی سوود وەربگرن. بۆ نموونە، کاتێ بەمنداڵە تەمەن دووساڵەکەتان دەڵێن: سۆپاکە گەرمە! بەباشی لێتان تێنەگات بەڵام ئەگەر بەتووندی وتتان "مەکە!" و دەستی لەسۆپاکە دوور بخەنەوە، ئەوا بەخێرایی لێتان تێدەگات و بەقسەتان دەکات، یان ئەگەر منداڵێکی

تەمەن شانزە ساڵ لەکاتێکدا کە جگەرە دەکێشێت سزای بدەن، بەڵام ئەم سزادانە بۆ قسەکردن لەسەر زیانەکانی جگەرە بێت ئەوە، هیچ سوودێکی لێناکەوێتەوە.

### ٢-٩-١ *(چۆن گوێ لەقسەی منداڵ بگرین)*

#### ١ـ *(گوێ لەزمانی رەفتاری منداڵەکەتان بگرن)*

دایك و باوکان بەخێرایی هەست بەزمانی منداڵی زیرەك و زیتەڵە دەکەن، بەڵام زۆربەیان لەو خاڵە تێناگەن کەمنداڵان لەدوای تێگەیشتنندا هەوڵ دەدەن بەزمانی وتارو لەرێگای رەفتارەوە لەگەڵیاندا پەیوەندی پێك بێنن. منداڵانی گەورەو لاوان بەشێوەی زارەکی پەیوەندی پێك ناهێنن و بەڵکو بەزۆری لەوکاتانەدا ئەو پەیوەندییە دروست دەبێ کەفشارێکیان بخرێتە سەر، کچێکی تەمەن هەشت ساڵ لەبەر بزۆزی و تێکشکانی یاریەکانی و کەل وپەلی ناوماڵەکەیان لەگەڵ دایکیٌ هاتەلامان.

ئێمە زوو تێگەیشتین کەبەهۆی نەخۆش بوونی باوکییەوە دڵ گرانەو دوچاری ئەم حاڵەتە هاتووە وکەسیش نەبووە کەمێك لەو رووەوە بیدوێنێ. ئەوە وایلێکردووە دوچاری ئەو حاڵەتە ببێ. ئێمە هەو ڵماندا یارمەتی بدەین تا بتوانێ بەرگری لەو حاڵەتە بکات.

کاتێ منداڵەکەتان، رەفتارێکی نوێ نیشان دەدات، رەنگە ئەو رەفتارە پەیوەندی بەقۆناغێکی تایبەتی تەمەنییەوە نەبێت و لەوانەیە بیەوێت شتێکتان پێبڵێت. (جسیکا)ی تەمەن شەش ساڵ هەموو جارێ لەناو بازاڕدا هەوڵی دەدا گالیسکەی برا بچکۆلەکەی هەراج بکات. بێهۆ دەیقیژاند، ئەوەش لەبەر ئەوە بوو براکەی کەتەمەنی شەش مانگ بوو، جێی سەرنج و خۆشەویستی دایك و باوکی بوو، (جسیکا) دەیویست خەڵکی دەورووپشتی تێبگەیەنێ و دایکیشی زیاتر خۆشی بوێت.

(بۆچەند چرکەیەك خۆت بخەرە شوێنی منداڵەکەت، هەوڵ بدە ئامانجی ئەو جۆرە رەفتارانە بدۆزیتەوە. لەدواییدا دەربارەیان، لەگەڵیدا بدوێ).

#### ٢ـ *(لەهەستی منداڵ تێبگەن)*

"سامۆئیل"ی تەمەن چوارساڵ هەوڵ دەدات، دووبەش لەیاریەکەی بەیەکەوە بلکێنێت. دوای ئەوەی چەندجارێك هەوڵیداو سەرنەکەوت، بۆیە تووڕە دەبێت و یاریەکە فرێداتە ناو ژوورەکەوە. پێویستە ئێوە وەڵامی ئەم رەفتارە بدەنەوە. بەڵام چۆن؟ لەم کاتانەدا، پێویستە یارمەتی بدەن تا شێوازێك بۆ دەربڕینی بێدەسەڵاتیەکانی بدۆزنەوە. بۆ منداڵانی بچووکی وەکو "سامۆئیل" باشترین رێگا ئەوەیە یارمەتی بدەن تا بتوانێ یاریەکە بلکێنێت. واتە پێی

بڵێن کە ئێمە هەست بەبێ دەستەڵاتییەکەی دەکەین. کاتێ ئەویش هەستی بەبێ دەستەڵاتی خۆی کرد، با لەکەسانیتر یارمەتی وەربگرێ.

وەکو ئەنجامیش پێی رابگەیەنن:" ئەگەر شتێك فڕێ بدەیت، تا دوو رۆژ بۆت نییە ئەو یارییە بکەیت". (بەشەکانی ئاگادارکردنەوە، ئەنجامە ئاساییەکان و چاککردن و پێدا چوونەوەی لەڕادەبەدەر بەهێننە وەربگرن).

لەجیاتیئەوە دەتوانن پێشنیاری بۆ بکەن کەکارێکی باش ئەنجام بدات. وەکو: "هەرکات پێویستت بەیارمەتیبوو داوا لەمن بکە، من بەدڵ و گیان یارمەتیت دەدەم" دوای ئەم قسەیە پێویستە بەمیهرەبانی و لەخۆ بوردوویی یارمەتی بدەن.

یەکێك لەشێوازەکانی کاریگەر بۆ فێرکردنی منداڵ، چۆنیەتی دەربڕینی هەستە.

شێوازی فێربوونی دیاریکردن و دەربڕینی هەست بۆ منداڵ، پێویستییەکی زۆری بە راهێنان و دووبارەکردنەوەی هەیە. لەگەڵ گەورەتر بوونی منداڵدا، دەتوانن لە شێوازی راستەوخۆ سوود وەربگرن. "وادیارە لەدەست "بێڵ" بێزار بووی" . یان " لەوە دەچێت شتێك هیلاکی کردبێت، دەبێ ئەوشتە چیبێت؟" لەوانەیە بەکەمێك باسکردن زانیاری زۆرتان پێ رابگەیەنێت، کەهەستی " بەرچاو تەنگی" بەرامبەر بە"بێڵی" بەئاشکرا پێوەی دیارە. تێگەیشتن لەهەست و نیازەکانیمنداڵ پێویستی بەنەرم و نیانی هەیە، بۆیە لەو رووەوە ئارام بن.

٣-*(بۆ گوێگرتن لەوتەی منداڵان کاتێك دەستتیشان بکەن)*

هەندێ جار دۆزینەوەی کاتێکی گونجاو بۆ گوێ گرتن لەئاخاوتنی منداڵبەگرانی دێتە دەست، ئەگەرچی ئەم کاتە بۆ منداڵیش گرنگە تاکو بەهۆیەوە بتوانێت لەگەڵ دایك و باوکیدابدوێ (بەتایبەتی ئەو منداڵانەی دایك و باوکیان لەیەك جیابوونەتەوە یان باوەژن یان زڕباوکیان هەیە، بەڵام لەگەڵ سەرهەڵدانی قۆناغی باڵق بووندا، پەیوەندیی لەوجۆرە بەزەحمەت دروست دەبێ. خۆ ئەگەر لەتەمەنی منداڵیدا بووبێ ، ئەوا بۆ قۆناغی باڵق بوون کارئاسانیتان بۆ دەکات).

پێویستە هەل بۆ منداڵەکەتان بڕەخسێنن تاکو رووداوەکانی رۆژانەی ژیان و هەست و نیازەکانی خۆیانتان بۆ باس بکەن، با لەدەربڕینی هەموو وردکاری رووداوەکانیش، هەست بەئازادی زیاتر بکات. گفتوگۆیەکی گەرم و دۆستانە بەڵام بێ دووبارەکردنەوەی بەس نییە. ئەم خاڵە زۆر گرنگەو ئێمە ناتوانین وتووێژێکی دوورو درێژی ساڵانێك بێدەنگی بەچەند خوولەکێك پڕ بکەینەوە. ئەم قۆناغانەی خوارەوە یارمەتیتان دەدات تاکو لەلایەنی چۆنیەتی و چەندایەتی، پەیوەندی گونجاوتان لەگەڵ منداڵدا دەست بکەوێت.

+ بەشێوەیەکی رێکوپێک لەگەڵیاندا بدوێن، هەموو رۆژێ کاتێکی تایبەت بۆ ئەم کارە دەست نیشان بکەن، تەنانەت ئەگەر ئەم کاتە، تەنیا بۆ پێنج خولەك پێش نووستنی منداڵەکەش بێت. دەتوانن ماوەی قسەکردنەکە بگۆڕن. بەڵام پێویستە شوێنی لەبەرنامەکانی رۆژانەدا دیار بێت.

+ کاتێکی تایبەت بۆ گفتوگۆ دیاری بکەن. کاتێ منداڵەکەتان دەیەوێ لەگەڵتاندا بدوێ یان بێ ئەوەی قسەبکات ئاماژە بەوە دەکات کەشتێك خەریکە ئازاری دەدات، خێرا بەشێوەیەکی تایبەتی بەتەنیا لەگەڵی دانیشن یان بەیەکەوە کاتێکی تایبەتی دەست نیشان بکەن. بەتایبەت بۆ منداڵانی بچووك،. زۆرجار ئەم گفتوگۆیە تەنیا چەند خولەکێك دەخایەنێ. بەڵام ئەم کاتە هەلێك بۆ منداڵ دەرەخسێنێ تا ئەو شتانەتان لاباس بکات کە بەلای ئێوەوە گرنگە. ئەگەر ئێوە بەهۆی کارەکانتانەوە ناچارن کاتی قسەو باسەکەتان دوابخەن، کاتێکی تایبەتی بۆ دیاری بکەن: " ئێستا کاتێکی گونجاو نییە. بەڵام ئەمشەو دوای کۆکردنەوەی کەلوپەلی نانخواردنی شێوان دەتوانین بەیەکەوە لەژورەکەتدا بدوێین" دوای دانانی کاتەکە، لەپەیمانەکەتان دوا مەکەون.

+ بەوردی سەرنجی منداڵەکەتان بدەن، بەهەموو ئەندامانی خێزانەکەتان بڵێن کەکاتتان لێنەگرن. بچنە شوێنێکی ئارامو بێدەنگەوە. بەشێوەیەك قسەی لەگەڵ بکەن تاوابزانی هەتا هەتایە گوێ لەیەکتری دەگرن. ئەوەندە کات بۆ هاورێیەکانتانو بۆ راوێژکاری تەرخان دەکەن، بۆ منداڵەکەشتان وابکەن.

+ ئێوە یەکەمجار دەست بەقسەکردن بکەن. هەندێ جار دەست پێکردنی قسەوباس بۆ منداڵان، زەحمەتە. بەرستەی وەکو: "باشە چیبوو؟" یان "پێم بڵێ لەچ شتێك بێزارو نارەحەتی؟" هەرچەند رستەکانتان تایبەتیترین، کاریگەرتر دەبن، بۆ نموونە: رەنگە ئێوە بڵێن" کاتێ ئەمرۆ لەقوتابخانە گەرایتەوە بۆ ماڵەوە، زۆر بێتاقەت بوویت، ئەگەر دەتەوێ با لەبارەی ئەو بابەتە بدوێین؟" ئەگەر منداڵەکەتان ئاماژەی بەوەکرد کەشتێك لەقوتابخانە رووی‌داوە بەڵام نایەوێت ئێستا باسی بکات، پێی بڵێن کە : ئازادەو دەتوانێت لەهەلێکی تر ئەم کارە ئەنجام بدات. ئەگەر ناشیەوێت لەگەڵتاندا بدوێت. بەهێمنی نهێنییەکەی پێ ئاشکرا بکەن. هەوڵبدەن چیرۆك یاکتێبێکی بۆ بخوێننەوە. ئەوە باشترین شێوازە. هەندێ جار لەلای دانیشنو دەست بخەنە گەردنیو بەبێ دەنگی چاوەرێی قسەکانی بکەن.

+ مۆڵەتی قسەکردن بەمنداڵ بدەن. کاتێ دەستتان پێکرد با قسەکردنەکەتان بەزیندوویی بمێنێتەوە. سوود لەوشتانە وەربگرن کەزانیاریتان دەربارەی هەیە. زۆربەی منداڵان، دەڵێن: ئێمە توانای رێکخستنی پەیوەندیمان لەگەڵ دایكو باوکمان دا نییە. چونکە هەرجارێ کەئەم کارە دەکەین قسەی زۆر دەبیستین بۆیە باشتروایە دایكو باوکان گوێگر بن!

بۆ بەخشینی متمانە بەمنداڵەکەتان لەپرسیار کردن سوود وەربگرن. "ئیْ دوایی چی روویدا؟" لەو رستانە سوود وەربگرن کەهەستی هاودەردیتان نیشان بدات. " گرەو دەکەم ئەو شتە زۆر بێتاقەتی کردوویت"، "ئەگەر کەسێك وای لەمن بکردایە زۆر توورە دەبووم" یان تەنانەت لەوشەی کورت وەکو: " چ ناخۆشە!" یان "سەیرە !" سوود وەربگرن.

هەوڵبدەن قسەی منداڵەکەتان بۆخۆی بگێڕنەوە تاکو لەهەستیدا ئێوە بەهاوبەش بزانێ. ساڵێك لەمەوپێش "دکتۆر کارل راجیرز" ئەم شێوازەی بۆ ئەو دەروونناسانەی لەسەر دەروونی مرۆڤ کاریان دەکرد، دارشت و، پاشان ئەم شێوازەی بۆ منداڵیش بەکار هێنا. لەکتێبی "دوکتور توماس گوردون" (شێوازی فێرکردنی کاریگەری دایك و باوکان)، بەناونیشانی "گویْ گرتنی کاریگەری" ئاماژەی پێکردووە. گویْ گرتنی کاریگەری بریتیە لە دووبارەکردنەوەیان روون کردنەوەی ئەوشتەی منداڵ پێتان دەڵێت. ئەگەر بڵێ: " "بیلی" شەڕی لەگەڵدا کردم" ئێوە لەوەڵامدا دەڵێن " لێی داوی!" دوایی بۆ دووپاتکردنەوە وهەست کردنی زیاتر دەتوانن پێی بڵێن: " "بیلی" هاوڕێتە، دڵنیام بەم کارە نارەحەتی کردوویت !" رەنگە گومانەکەمان هەڵەبێ، تەنانەت روونکردنەوەیەکی هەڵەیش دەتوانێ پەیوەندیتان لەگەڵ منداڵدا باشتر بکات. لەگەڵ منداڵدا وەکو هاوڕێی بن نەك وەك پۆلیسێك کەبەدوای تاوانبارێکدا دەگەڕێ.

ئەم خاڵە گرنگە لەبەرچاو بگرن دنیا لەچاوی منداڵەکەوە سەیر بکەن نەك ئەو راستیەی کەروویداوە.

+ لێگەڕێن منداڵ واهەست بکات کەئێوە لەراپایی و دوودڵی ئەو خۆشحاڵن. کاتێ دەربارەی کێشەیەك لەگەڵتاندا دوا، باواهەست بکات ئێوە بەهەستێکی باشەوە قسەکانی لێوەردەگرن. دەتوانن پێی بڵێن: " زۆر سوپاس کەدەربارەی ئەم بابەتە قسەت لەگەڵدا کردم" یان " دەزانم ئەم بابەتە چەند لەلای تۆ گرانە بەڵام خۆشحاڵم کەهەستت کرد دەتوانی بێیت و دەربارەی ئەو نائارامییە رای خۆت دەربڕی." بۆ دڵدانەوەشی لەئامێزی بگرن و قسەی خۆشی لەگەڵدا بکەن.

### (٢-٩-٢ )*(چۆن لەگەڵ منداڵەکەماندا بدوێین )*

دێتە بەرچاوتان کەمنداڵان گویْ لەداواکاریەکانتان ناگرن ؟ئەگەروایە، لەبەر ئەوە نییە کەگوێیان کزە، بەڵکو بەهۆی ئەوەیە کەمتەرخەمی دەکەن. چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە پێویستی بەم رێگا گرنگەیە: پێویستە دایك و باوك ئەوشتەی مەبەستیانە بیڵێن لێی بەئاگابن و پاشان داواکاریەکەیان بەهێند وەربگرن، و دەبێ وشەکان بەوردی هەڵبژێرن و بەراستگۆیی بەمنداڵی رابگەیەنن، لەوکاتەدا منداڵەکەتان بەزوویی فێری ئەوە دەبێت، کەلە

یەکەم چرکەوە دەتانەوێ گوێتان لێ بگرێت. بۆ تێگەیشتن ئەم بابەتە سەرنجی ئەم خاڵانەی خوارەوە بدەن:

١- *( با لەو کاتەی قسەی بۆ دەکەن سەیری ناوچاوانتان بکات ) *

خەیاڵی منداڵان، بەئاسانی دەروات، بۆیە لەسەیر کردنەکەی دڵنیابن. رەنگە ئەم خاڵە گرنگترین هۆکاری پەیرەوی منداڵ و گوێ گرتنی بێ. بۆی روون بکەنەوە کەمەبەست لە لەسەیرکردنەکەی چییە. دەتوانن بەسوودوەرگرتن لەو یارییە فێری بکەن: ( چەند مەترێك دوورلەیەکتری دانیشن وسەیری ناوچەوانی یەکتر بکەن، هەرکەسێ زووتر چاوی لادا، دۆڕاوە. ئەگەر منداڵەکەلەو سەیر کردنە ترسا یان هەستی بەدڵنیایی نەکرد، باسەیری دەمتان یان هەردوو چاوتان بکات. هەندێ جار بۆ سەرنج راکێشانی پێویستە بەئارامی دەست بخەنە سەر شانی و بەهێمنی رووی بۆلای خۆتان وەرچەرخێنن. بۆ منداڵانی گەورە ئەگەر لەئاماژەیەکی بچووك تێپەڕێت رەنگە لە رووبەروو بوونەوەکە بێ ئومێدبن.

لەکاتی قسەکردندا کە سەیرتان دەکات،تێبینی ئەوە بکەن لەوکارە رازییە. لەدواییدا ئەگەر پەیڕەوی فرمانەکانیان کرد،سوپاسی بکەن.

٢- *( بەئارامی بەلام بەتووندو تۆلی بدوێن ) *

ئەگەر بەدەنگی بەرز داوای کارێك لەمندال بکەن ئەوا فێردەبێ، تا دەنگ بەرزنەکەنەوە، سەرنجتان نەدات، ئەگەر هەستتان کرددەنگتان بەرە بەرە بەرزتر دەبێتەوە، بوەستن و، هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشن، سەیری ناوچاوانی منداڵەکەتان بکەنەوەو، بەئارامی: پێی بڵێی:"ئەندی"، من.. داوات.. لێ .. دەکەم.. هەر ئێستا.. جلەکانت.. کۆبکەیتەوە.. وبیخەیتە.. ناو.. کانتۆرەکەتەوە".

٣- * ( لەرستەی پرسیاریخۆتان بەدوور بگرن )*

کاتێ بەمنداڵەکەتان دەڵێن: (چۆنە ئەگەر جلەکانت کۆبکەیتەوە)؟ ئەگەر وەلامی دایەوە: (ئێستانا!) سەرتان سووڕنەمێنێ، خۆئەگەر بڵێن: (ئێستا دێیت قاپەکان پاك بکەیتەوە؟) ئەوا هەلتان بۆ رەخساندووە بڵێت: (نایەم). لەرستەی پێداگری سوود وەربگرن و بەوردی داوای ئەنجامدانی کارکە بکەن و متمانە بەخۆتان پەیدا بکەن کەمنداڵەکەتان بەباشی دەزانێت، کارەکەی چۆن و لەکوێ و کەی دەبێ ئەنجام بدات.

د * (بەرستەی سادە بدوێن)*

سوود لەو وشانە وەرمەگرن کەمنداڵ لێیان تێ نەگات، ساکارو روون بدوێن، ، رەنگە فرمان و خواستە دوورو درێژەکانتان ببێتە هۆی ئەوەی بەشی سەرەکی دوانەکەتان بیربچێتەوە، لاوانی تازە پێگەیشتوو بۆ بیرکەوتنەوەی بنەمای زانیارییە زارەکییەکان، توانایەکی سنووردارییان هەیە، گفتوگۆیەکی کورت و سادە، لەگەڵ کاردانەوەیەکی ئاسایی، زۆر باشترە لە وتارێکی دوورودرێژ، لەجیاتی درێژەپێدانی گفتوگۆ یا، نرخی پارەو بنچینەی رەوشت، چۆنیەتی بارودۆخی کارەکەی بۆ روون بکەنەوە بەو شێوەیە (یان هەر ئێستا واز لەپاسکیل دەهێنی یان تا هەفتەیەکی تر بۆت نییە سواری پاسکیل بیت).

هـ * (هەستی خۆتان بەمنداڵەکەتان رابگەیەنن)*

بێ ئەوەی راستەخۆ رەخنە لەمنداڵ بگرن، پێی بڵێن چ هەستێکتان بەرامبەر کارو رەفتارەکانی هەیە، بۆ نموونە: (بەراستی لەبەرئەوەی تەوالێتەکە پاك ناکەیتەوە، پێ ی نارەحەتم) یان (لەکاتی خۆیدا کەبۆماڵەوە ناگەڕێیتەوە، بەراستی دڵگران دەبم) ئەگەر لەو رستانەی کەلەجیاتی منداڵەکەتان ئاماژە بەخۆتان دەکەن سوود وەربگرن، دەتوانن لەرەخنەو، سەرزەنشت یان هێرشکردنە سەری بەرگری بکەن، وەهەستی خۆتان بەشێوەیەکی کاریگەرتر دەربڕن.

(٢-١٠)* (چۆن لەشێوازەکانی ئارامگرتن و خوێن ساردی سوود وەرگرین)*

مێرد منداڵان، قۆناغی منداڵییان وا دێتەوە یادیان کە هیچ جۆرە دڵە راوکێیەك و جۆرە بەرپرسییەك یان گرفتێکی تێدانییە، بەڵام منداڵانی دنیای ئەمڕۆ فشاری جۆراو جۆرو گرانیان لەسەرشانە، ناچارن تەنانەت پێش ئەوەی بچن بۆ قوتابخانە فێری جیاوازی خوێندن و ژماردن ببن، منداڵان بەباشی دەزانن پێویستە قۆناغی دواناوەندی تەواو بکەن و بچنە زانکۆوە، یان زۆر جار ناچار دەبن بەرامبەر کێشەکانی جیا بوونەوەی دایك و باوکیان ، یان ساتەکانی تەنیایی یان لەماڵەوە بێ دەنگ بن. ئاڵۆزییەکانی دەروونی منداڵان رەنگە وەکو نیشانەکانی فیزیکی وەك (بێ خەوی، سەرهێشە، خۆتەڕکردن لەشەودا...)دەربکەون، یان رەنگە وەکو هەستێك لەنیشانەی تووڕەیی و، رەتکردنەوەو ترس لەناو دەروونیاندا دەربکەوێت، دەتوانین ئەم دیاردەیە وەکو کێشەیەکی پەروەردەیی باس بکەین، ئێوە وەکو دایك یان باوك دەتوانن شێوازەکانی زاڵبوون بەسەر ئاڵۆزییدا فێربن، ئەم شێوازانە یارمەتی خۆتان و منداڵەکەتان دەدات تاکو بەسەرترس و نیگەرانییەکانتاندا زاڵ بن، ئێمە پێمان

باشەکە ئارامبگرن چونکە ئارامگرتن لەژیاندا رۆڵی گرنگ دەبینێ، ئەوەش پێویستی بەراهێنانە.

دڵنیابن کەئەو ئەرکەش نرخی خۆی هەیە، بەرنامەکان و بابەتەکانی کۆتایی ئەم بەشە تاقیبکەنەوەو پەیڕەوی ئەو فرمانانەی (دکتۆر چارلز ئستروبل) کەبۆ دایك و باوکان و منداڵان دایڕشتووە بکەن.

١. کاردانەوەکانی ئاڵۆزی دەستنیشان بکەن، (مایکڵ) هەموو رۆژێ دوای تەواوبوونی لەقوتابخانە دوچاری سەر هێشە دەبێ. (شێری) بەهۆی شتی بێ بایەخەوە تووڕەدەبێ. (جان) هەموو رۆژێ کە لەخەوهەڵدەستێ سکی ژان دەکات، (ئامی) بەزەحمەت خەوی لێ دەکەوێ، ئەگەر هەموو ئەم کێشانە وەك نیشانەکانی نیگەرانی و مەرجەکانی زیادبوونی ئاڵۆزی بزانین، کارێکی باشە، ئەو پێرستەی لای خوارەوە دەتوانێ یارمەتییان بدات تاکو هەندێ لەو دیاردانەی ئاڵۆزی پێکدەهێنن، دەستنیشان بکەن، ئەوەشتان لەبیرنەچێت کەرەنگە ئەم نیشانانە لەئەنجامی کێشەو گرفتەکانی لەش دروست ببن، بۆیە، پێش ئەوەی هەر هەنگاوێك بۆ چارەسەری هەڵێنن پێویستە سەردانی پزیشکی تایبەت بکەن..

هەندێ جار منداڵان بۆ سەرنج راکێشان یان راکردن لەژێر باری راهێنانەکان لەم نیشانانە سوود وەردەگرن.

دوورنییەکاردانەوەکان هۆکاری ئەم پێکهاتەبن، رەنگە منداڵ بۆ ئەوەی نەچێت بۆ قوتابخانە خۆی بەدرۆ نەخۆش بخات، ئەو حەز دەکات کەسانی دەورووپشتی زیاتر سەرنجی بدەنێ، دوورنییە ئەم منداڵە لە قوتابخانە کێشەی هەبێ و بیەوێ بەدرۆنەو ئیشە بکات..

*(نیشانەکانی فشاری دەروونی)*

١. جۆرەکانی ئازاری سەر.

٢. ئازارەکانی سك، سك ئاوسان، برینی گەدە (قورحە).

٣. دڵتێکەڵ هاتن، رشانەوە.

٤. هەناسە هەڵکێشانی بەخێرایی، تەنگەنەفەسی، گێژی.

٥. لێدانی دڵ بەخێرایی.

٦. ئارەق کردنەوەی دەست و تەڕبوونی ناو دەست.

٧. خووی تورە بوون، نینۆك قرتاندن، موو هەڵکێشان و، یان پێست راکێشان.

٨. بێ خەوی و کێشەکانی تری خەوتن.

٩.مەترسی جۆرەکانی تری شڵەژان.

١٠. شەرم کردن و خۆ دوورگرتن لەچوونە ناوخەڵك.

١١. لەرەوشت دەرچوون، توووند نیشاندانی رەفتار.
١٢. هەستکردنی لەرادەبەدەر لەبەرامبەری رەخنەو سەرزەنشتکردندا.
١٣. کەم بوونەوەی هێزی خۆراگری لەبەرامبەرنا تەواوییەکان.
١٤. تێکچوونو نەمانی وردەکاری بیرکردنەوە بەهۆی شڵەژاوییەوە.

٢) بۆ ئەوەی کاردانەوەی پێکهاتنی ئاڵۆزی دەست نیشان بکەن یارمەتی منداڵ بدەن، کاتێ بەم ئەنجامە گەیشتن کە ئەم نیشانانە بەهۆی فشاری دەروونییەوە پێکهاتوون، دەتوانن لەقۆناغی دواییدا، ، بۆ ئەوەیکاری رەفتارەکانی بدۆزنەوەو لێی تێبگەن هاوکارییان بکەن. ماوەیەک لەمەو پێش یەکێك لەپسپۆرانی بواری منداڵان، کچێکی بەئێمە ناساند کەلەقوتابخانەدا دوچاری سك هێشەو رشانەوە دەبوو. ئەم پسپۆرە نەیتوانی هیچ هۆیەکی پزیشکی بۆ ئەم حاڵەت بدۆزێتەوە. لەئەنجامدا، منداڵەکە بەهاوکاری دایكو باوکی توانی هۆی نارەحەتیەکەی دەستنیشان بکات ئەویش مەترسیبوو لەوەی کەهاوپۆلەکانی لەپۆلە نوێیەکەیدا گاڵتەی پێ بکەن، دایكو باوکی گوێیان لەقسەکانی گرتو دەربارەی کێشەو ترسەکانی لەگەڵیدا دوان، منداڵەکەیان هاندا تا هاو پۆلەکانی بۆ ماڵەوە بانگ بکات و بەیەکەوە یاری بکەنو فێریان کرد چۆن خۆی ئارام راگرێ. ئەوەش بوو بەهۆی کەم بوونەوەی ئاڵۆزییەکەی هەندێجار تێی گەیشتن لەچۆنییەتی کارکردن لەسەر فشاری دەروونی بۆ دایكو باوکان کارێکی گرانە. سەرەتا، (سینیتا) نیگەرانی ئەوەبوو نەوەکو هاوپۆلەکانی لەپۆلی نوێیەکەدا گاڵتەی پێ بکەن. لەو کاتەدا کەبیری دەکردەوە، ئازاری ناوسكو رشانەوەی دەستی پێ دەکردو نیگەرانی ئەوەش بوو کەهاوپۆلەکانی بەهۆی ئەم کاردانەوە نوێیەش گاڵتەی پێ بکەن.

ئەگەر وا هەست دەکەن منداڵەکەتان لەکاردانەوەیەکی فشاری دەروونیدا دوچاری نارەحەتی هاتووە، هۆکارەکانی بۆشی بکەنەوە، ، ئێمە زۆرجار بۆ یارمەتیدانی منداڵان (بۆ تێگەیشتنی کاردانەوەکان) لەو چیرۆکەی خوارەوە وهاوشێوەکانیسوود وەردەگرین:

لەسەردەمی کۆندا، یەکێك لەپرمەترسیترین دوژمنانی مرۆڤی ئەشکەوت نشین، پڵنگی ددان شمشێری بوو، ئەوان هەر بەبیستن لەم ئاژەڵە دەترسان سەرەتا نەیانبینیبووتا لەئەنجامدا یەکەمجار مرۆڤی ناو ئەشکەوتەکە دەنگی پڵنگی ددان شمشێری بیست.ئەوکەسە کەوتە هەناسە برکێو ددانەکانی بەسەریەکدا جیربوونەوەو فشاریان بۆ هێنا، دەستو قاچەکانی وێکهاتنەوەو، لەشی کەوتە لەرزینو لەترساندا ئەژنۆی سست بوو.

کێشەکانی ئێمە لەدنیای ئەمرۆدا کەمێك جیاوازە، (پڵنگەکانی) ئێمە، بچووکترن. بەڵام بەئاسانی گۆرەپان بەجێ ناهێڵن، منداڵەکەی ئێوە دوچاری ئازار دەبێ، بەڵام هەموو رۆژێ دەچێتەوە بۆ قوتابخانە، ئەندامی ئێمەش وەکو ئەندامی مرۆڤی ئەشکەوتیش هەرخۆی

کاردانــەوە نیشــان دەدات، زۆر چــاك دەزانــن ئەگــەر لەگــەڵ ئازارەکــانی دەرەوەی ماڵــەوە رووبەڕووببنەوە، هەروەکو مرۆڤی ئەشکەوت نشینتان لێدێ کەچاوەڕێی پڵنگی دەکرد، بەڵام سەرەڕای هەموو ئەمانە شانسمان باشترە چونکە هیچ پڵنگێك نامانخوات. ئێمــە دەتوانــین. بەسوود وەرگرتن لەشێوازە دەست نیشانکراوەکان ئارامی بۆجەستەی خۆمـان بگەڕێنینـەوە. تاکو دوچاری ئازاری ناوسك‌وسەرهێشەو کاردانەوەی نەبین.

بۆ دەست نیشانکردنی هۆی ئاڵۆزی منداڵەکەمان پێویستمان بەهەندێ شارەزایی هەیە تا بۆ پێکهێنانی پەیوەندی لەنێوان خۆمان‌و منداڵەکەماندا سوودی هەبێ، منداڵێکی بچووك بهێننە بەرچاوتان. رەنگە ماوەیەك بێت نەتوانێت بەئاسوودەیی بخەوێت. لێرەوە دەتوانن باسی پیاوی ناو ئەشکەوتەکەی بۆ بکەن. ئەو پیاوەی دەترسا هەرئێستا پڵنگەکە هێرشی بۆ بهێنێ یان بەیانیەکەی لەلای رووبارەکە بیگرێت‌و بیخوات. پێویستە ئێوە بزان کەهەندێ جار پاك کردنەوەی مێشك‌و بیر لەم ترس‌و نیگەرانییە بێ بنەمایانە کارێکی ئاسان نییە.

چەند نموونەیەك لەنیگەرانیەکانی خۆتانی بۆ باس بکەن‌و هانییدەن تا ئەویش دەربارەی نیگەرانییــەکانی خــۆی بدوێــت. دوور نییــە لەتاقیکردنــەوەی وانــەی بیرکــاری رۆژی چوارشەممە بترسێ.

ئەگەر منداڵ لەبارەی کێشەکانیەوە بدوێ، بەرەبەرە هەست بەئارامی دەکات. پێی بڵێن با بۆ بەیانی لەبیرکاری کۆشش بکات‌و هانی بدەن ئارام‌و لەسەرخۆبێ‌و نەترسێ..

٣- هــەوڵبدەن ســەرچاوەی ئاڵۆزیەکەنــەهێڵن. رزگــاربوون لــەهۆکارەکانی نیگــەرانی، باشترین رێگایە. رەنگــە منــداڵ لەڕادەبەدەرلـەناو بەرنامە جۆراوجۆرەکانی رۆژانـەیدا نقووم بووبێ. رەنگە هیلاك بێ. رەنگە شەوان درەنگ خەوی لێبکەوێ یان دەربارەی ئەو ئەرکەی پشت گوێی خستووە، نیگەران بێ. ئێوە دەتوانن لەدووبارە، پێداچوونەوەو گفتوگۆکـردن وداڕشتنی بەرنامەی تازەتر سوودی پێبگەیەنن‌و، ئەم فشارە دەروونیانەی کەم بکەنـەوە. ئێمە لەسەر منداڵێك کارمان دەکرد کەبۆماوەی چەند ساڵێك دوچاری بێخەوی بووبوو، ئەم کچە کاتێ چارەسەری بۆکرا کەدایك‌و باوکی هۆی ترسەکەیان دەست نیشان کرد. بۆیـان ئاشکرابوو کەمنداڵەکەیان لەفڕاندن دەترسێ، لەبەر ئەوە پەنجەرەو دەرگـای ژوورەکـەیان داخست، تاکو لەشەودا هەست بەئارامی بکات.

زۆربەی ئەو منداڵانەی دوچاری فشاری دەروونین، کێشە سەرەکییەکانیان لەماڵەوە تاقی دەکەنەوە. کاتێ ئێمە لەو منداڵانە دەپرسین: بۆ یارمەتی دان‌و بەدەست هێنانەوەی ئارامی چی لەدایك‌و باوکیان دەخوازن؟ زۆربەی جار بەم شێوەیە وەڵام دەدەنەوە: "با ئەوەندە هاوار نەکەن" ئەگەر ئێوە لەشێوازو رێچارەکان کەلەم کتێبەدا باسکراون، کـەڵك وەرگـرن، باشـتر دەتوانن کێشە ئاڵۆزەکانی ناو ماڵەوەی منداڵەکەتان کەم بکەنەوە.

٤-منداڵەکەتان فێری شێوەکانی وەدەست هێنانی ئارامی بکەن. خۆتان و منداڵەکەتان هەوڵ بدەن تاکو لەبەرامبەر هەستی پڕ لەفشارە دەروونیەکان، کاردانەوەیەکی تر نیشان بدەن.

لێرەدا ئێمە ئاماژەمان بەو شێوازە سەرەکی‌یانە کردووە کەکاریگەری لەسەر منداڵان و نەوجەوانانیش هەیە. ، هەموویان بەباشی بخوێننەوە. بەهێمنی و لەسەرخۆیی بەرەو پێشەوە بڕۆن ویەکەمجار قۆناغە سەرەتاییەکان و ئینجا خەریکی قۆناغە پێشکەوتووەکان بن.

*(ماوەی بێدەنگی )*

(مەبەست ئەوەیە منداڵەکەتان فێربکەن تاکو چەند خولەکێك – لەجیاتی هەرساڵێك تەمەنی منداڵ خولەکێك– بەئارامی پاڵ کەوێ. سوود لەکارنۆمەتر وەربگرن تاکو لەوماوەیەی منداڵەکە بێدەنگ راکشاوەئاگادار ببنەوە)

"دەمەوێت لەسەر قەرەوێڵەکەت پاڵ بکەوی. ئێستا چاوانت داخە. بزانم چەند دەتوانی چاوەڕوان بی، ئافەرین! ئێستا چەند خولەکێکە توانیووتە بەبێ دەنگی بمێنیتەوە"

( لەتەنیشت منداڵەکەتان بخەون تا نیشانی بدەن کەشێوازەکانی ئارامگرتن و پێك هێنانی هەستێکی نزیك، لەنێوانتاندا بایەخی زۆرە. بەسوود وەرگرتن لەمۆسیقا، هەڵی چوونە ناو ئەندێشەو شێوەکانی‌خەیاڵکردنەوە دروست بکەن.)

*(شێوەی هەناسە هەڵکێشان )*

(هەناسە هەڵکێشانی بەئارامی لەهۆکارە گرنگەکانی فێرکردنی ئارامی‌یەوئێوە دەتوانن جێدەستتان بەسەریدا بەجێبێڵن. چیرۆکی پیاوی ئەشکەوت نشینی بۆ باس بکەن تاکو بایەخی هەناسە هەڵکێشانی بۆ روون بکەنەوە) "لەیادت ماوە کەپیاوی ئەشکەوت نشین کاتێ کە ترسابوو، خێرا هەناسەی هەڵدەکێشا؟ بەخێرایی هەناسە هەڵکێشە ! وەکو چۆن لەپڵنگێك دەترسێ" دوای دەجار هەناسە هەڵکێشان و هەناسە دانەوە لێی بپرسن:

"چ هەستێکت هەیە ؟ گێژی، بێهێزی ؟ لەوانەیە ترس و نیگەرانی وات لێ بکات حاڵەتی خراپتریشت بەسەردا بێت"

" لەسەر پشت پاڵ بکەوە وبیروفیکرت ئارام بکەرەوە. چاوت داخە، دەستێکت بخە سەر سینگت ودەستێکی تریشت بخەسەر سکت، ئێستا هەناسە هەڵکێشە ! دەتوانی هەست بەجوڵەی دەستت بکەیت ! ئێستا بەژماردن لەگەڵ مندا هەناسە هەڵکێشەو هەناسە بدەرەوە"

( بەرەبەرە خێرایی ژماردنەکەتان سووك بکەنەوەو منداڵەکەتان تاژمارە چواری ئێوە هەناسە هەڵدەکێشێت، تا دووژمارە چاوەڕێ دەکات ودوایی بەچوار ژمارەیتر هەناسەی دەداتە دەرەوە. دوایی دووژمارەیتر چاوەڕێ بکەن تا خولی دوایی دەست پێدەکات)

" بەژماردنی ١،٢،٣،٤ هەناسەت هەڵ کێشە، بە ١،٢ هەناسەبگرەو بە ١،٢،٣،٤ هەناسەت بدەرە دەرەوە، لەوکاتەی دەتەوێت هەناسەت بدەیتە دەرەوە بەخۆت بڵێ (ئارام بگرە) ! وابهێنەرە بەرچاوت کەوشەی (ئارامی) بەپیتی سپیو بەگەورەیی لەسەر ئاسمان نووسراوە"

(بەهێواشی هەناسە هەڵکێشەو هەردوو دەستت لەسەر سینگو سکت دانێ، هەست دەکەی کام دەستت زیاتر دەجوڵێ ؟ هەوڵبدە هەواکە بخەیتەوە ناوسکت تاوەك مێزڵدانێکی پڕ هەوای لێبێ ودوایی بەهێواشی دەست بەسکت دابێنەو هەواکەی لێ بەتاڵ بکەرەوە".

( ئەگەر منداڵەکە نەیتوانی ئەوکارە بکات وگوشار بخاتە سەر سکی، داوای لێ بکەن خۆی رابهێنێ. لەوکاتەدا ئەو دەستەی لەسەر سکیەتی زیاتر لەدەستەکەی تری دەجوڵێت. رەنگە بۆ فێربوونی پێویستی بەچەند جارێك راهێنان هەبێت. ئارام گرتنو گەشە بەپێشکەوتنەکە بدەن. پێویستە ماوەی راهێنانەکان بەئەندازەیەك بێ کەئارەزوو و هەستو خواستی منداڵ پارێزراوبێت)

"ئێستا کەفێربوویت چۆن بەئارامیلەسەر زەوێ هەناسە هەڵکێشێت، وەرەو لەسەر کورسی ئەم راهێنانە دووبارە بکەرەوە. لەیادت نەچێت، کاتێ دەتەوێ هەناسە بدەیتە دەرەوە، لەلای خۆت وشەی (ئارامبگرە) بچرپێنە..... باشە ؟"

( لەم راهێنانەشدا لەهەمان ژماردنی پێشووش سوود وەربگرن. منداڵەکەتان هانبدەن لەشەو رۆژدا چەند جارێكو لەچەند شوێنی ناوماڵەوەداو لەحاڵاتی جۆراوجۆردا ئەو راهێنانەئەنجام بدات. وەکو: بەپاڵکەوتنو بەدانیشتنو بەوەستانەوە، لەئەنجامدا منداڵەکەتان دەتوانێ هەرکاتێ پێویستی پێبێ، لەم شارەزابوونە نوێیە سوود وەربگرێ. بیرتان نەچێت کە دەبێ ئارەزووی ئەنجامدانی بۆ دەستەبەر بکەن)

کاتێ منداڵ لەم کارە شارەزایی تەواوی پەیداکرد، پێی بڵێن هەرکاتێ هەستی بەنیگەرانیو ترس کرد، دەتوانێ لەشێوازی ئارامگرتن سوود وەربگرێ، هەر جارێکیش کەڵکی وەرگرت، لەخشتەیەکدا شێوازەکەی جێگیر بکەن. یان لەخودی منداڵ داوابکەن ژمارەی جارەکان لەلای خۆی تۆمار بکات. ئێوەش بەبەخشینی خەڵات، هانی بدەن. بۆ ئەوەی منداڵ لەکاتە پێویستەکاندا لەم شێوازە سوود وەربگرێت، نیشانەیەکی نهێنی بۆ دیاری بکەن بۆ نموونە بەچاوداگرتن یان وشەیەکیتری نهێنی لەو کاتەشدا زیاتر هانیبدەن.

***( لەسەرخۆ شل کردنی ماسولکەکان )***

ئێستا منداڵەکەتان ئامادەیە بەدروستی هەناسەی هەڵکێشێ و لەگەڵیشیدا ماسولکەکانیش شل بکاتەوە.

بەچەند پێشنیارێك هانییدەن، با بەرامبەر ئاوێنەیەك بوەستێ و ماسولکەکانی دەم و چاوی بجولێنێ. هەرقۆناغێ لەو راهێنانە لەرۆژێکدا دووبارە بکەنەوە لەدواییدا بەرەو قۆناغێکیتر هەنگاو هەڵگرن. لەئەنجامدا خۆتان و منداڵەکەتان فێری هەرچوار قۆناغەکە دەبن. هەر قۆناغەش لە ١٠ خولەك کەمتر دەخایەنیو دووبارە بۆ پتەوبوونی چەندجارێك ئەنجامی بدەنەوە.

***( قۆناغی یەکەم- دەست کردنەوە )***

" پاڵ بکەوەو لەشت شل بکە. وەك لەپێشەوە فێربووی چەند چرکەیەك هەناسە هەڵکێشە. دەستت بنوقێنە. قۆڵەکانت خواربکەرەوە تامن بتوانم ماسولکەکانت ببینم".

(فێری بکەن چۆن مشتی خۆی لەکاتێکدا کەقۆڵی بەرز دەبێتەوە، بۆلای مەچەکی ببات)

" لەسەرخۆ، ماسولکەکانت تا ئەو رادەیەی دەتوانی توونـد بکە. تا ژمارەی ١٠ بژمێرە. (١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠) ، ئێستا هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشەو بوەستە. دوایی لەکاتێ کەهەست بەئارامی دەکەیت، ئارام بگرە ! هەناسە بدە دەرەوەو لەگەڵیدا ماسولکەکانت شل بکە تاکو قۆڵت بکەوێتە خوارەوە" (پێویستە خێرا ئەنجام بدرێت) " هەردوو دەستت وەکوو بادراو بجولێنە، بەشێوەیەك کەزۆر لەشوێنی خۆیان جووڵە نەکەن" ( شل بوونی ماسولکەکان تاقی بکەنەوە) "باشە! پێویستە ئێستا هەردوو دەستت هەست بەگەرمی بکەن. زۆر باشە !" (ئەم راهێنانە بەهەردوو دەست بۆ چەند جارێك دووبارە بکەنەوە تامنداڵ فێری شلکردنی دەستەکانی ببێت. لەکۆتاییدا داوای لێ بکەن کاتێ کە لەسەر پشت پاڵکەوتووە، چاوانی بنوقێنێ و بەئارامی هەناسە هەڵکێشێت. دوایی دیمەنێکی خەیاڵی بهێننە بەرچاوی وەکوو ئەم نموونەی لای خوارەوە.)

"وابێنە بەرچاوت کەهەردووکمان بەیەکەوە خەریکین لەکەناری دەریا پیاسە دەکەین. تەنیا شتێ کەدەیبینی، لەو ئۆقیانووسەو دەستەکانیشت زۆر گران بووەو هەواش زۆر گەرمەو ورده ورده دەستەکانت زیاتر گران و گرانتر دەبیّ. تۆ هەست بەخوێن ساردیو ئارامی دەکەی"

(مۆڵەتی بدەنێ تا هەرکاتێ ئارەزووی کرد، هەرلەوێدا پاڵبکەوێت و تەنانەت بشخەوێت)

* ( قۆناغی دووەم- پێ پۆڵاینەکان )*

( ئێستا منداڵەکەتان فێر بکەن پێیەکانی شل بکات. وەك (ئیحتیات): ئەگەر ئەم ڕاهێنانە بوو بەهۆی ماندووبوونی ناوقەدی. دەستی لێ هەڵگرن‌و، بەر لەدرێژە پێدانیشی لەگەڵ پزیشکی منداڵاندا ڕاوێژ بکەن‌و ئەگەر کێشەیەکی تایبەتیش هاتە پێشەوە بچنە سەر بەشەکانی تری لەش)

پێی بڵێ " بەسەر پشتدا پاڵبکەوە. هەموو هۆشت بخەرە سەر پێیەکانت، پێی ڕاستت درێژ بکەو پەنجە گەورەکەت بۆلای سەرت خوار بکەرەوە تاکو ماسولکەکانی ڕانت ڕەق دەبێت. لەوکاتەدا چەند سانتیمەترێك لەسەر زەوی بەرزی بکەرەوە"

( ئەگەر منداڵەکەتان لەکاتی بەرز کردنەوەی قاچیدا گرفتێکی بۆ پەیدا بوو، یارمەتی بدەن)

"قاچت توند ڕابگرە تاوەکو شیشێکی پۆڵایی ڕەق دەبێت، ١،٢،٣،٤،٥، هەناسەیەکی قوڵ هەڵکێشە. ئێستا قاچت توندەو وەکو شیشێکی پۆڵایی بەبەرزییەوە بیوەستێنە...، ١،٢،٣،٤،٥، قاچت بەئارامی بێنەوە خوارەوە، وشەی (ئارام)بەبێ دەنگی دووبارە بکەرەوە "

( ئەگەر منداڵەکەتان نەیتوانی بۆ ماوەیەکی زۆر قاچی بەرزبکاتەوە، کاتەکە کەم بکەنەوە)

*( قۆناغی سێیەم- سکی ڕەق وەکو بەرد )*

( ئێستا کاتی ئەوەیە کەڕاهێنانی نەرم کردنەوەی سکیش نیشانی فێرخوازان بدەن. لەم کاتەدا بەمنداڵەکەتان بڵێن هەناسە هەڵکێشێت، باڕاهێنان بەقاچە پۆڵاییەکان بکات. دوایی بەو شێوەیەی لای خوارەوە کارەکە ئەنجام بدات).

" دەست‌و پێت زۆرشلن. ئێستا سکت ئەوەندە ڕەق بکە وەك ئەوەی بیانەوێ مشتی لێ بدەن. چاکە، ئێستا هەوڵ بدە وەکو بەرد ڕەقی بکەیت‌و هەر بەو شێوەیە بیهێڵیتەوە. بەئارامی تا ژمارەی ١٠ بژمێرە. هەناسەت بۆ ناوەوە هەڵکێشەو بەهێواشی بڵێ: (ئا...را...م) ئێستا هەناسە بدەرەوە دەرەوە وسکت شلکە"

" جارێکی تر ئەو ڕاهێنانە دووبارە بکەرەوە. ئێستا هەموو لەشت شلە، دەست‌و پێت قورس‌و گەرمن. سکت لکاوە بەزەویدا. دەمەوێ پشتت لەسەر زەوی بەرز بکەیتەوەو سەرت بخەیتە سەر زەوی، زۆرچاکە ! بەم شێوەیە بیوەستێنە! هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشەو تا ژمارەی پێنج بژمێرە. لەدواییدا بۆ جارێکی‌تر پشتت بخەرە سەر زەوی"

* (قۆناغی چوارەم- رووکاری شادی)*

زۆربەمان فشارو سەرنجەکانمان بەدەمو چاوو سەرمانەوە دیارە. منداڵانیش لەم دەستووەرە بەدەر نین. منداڵان، هەروەکوو ئێمە ددانەکانیان جیڕ دەکەنەوە. دەمو چاو گرژو مۆن دەکەنو ملو شانیان رەق دەکەن. گوشاری سەرو مل، سەر هێشان پێکدەهێنێو، کار لەسەر هەموو لەش دەکات.

"پێش دەست پێکردن بەم راهێنانە، ماسولکەکانی دەمو چاوت شل بکە، لەئاوێنەدا سەیری خۆت بکە. ئایا دەمت توووند داخستووە، ناوچەوانت گرژ کردووەو، شانت هێناوەتە یەك، چاوت خێل کردووە ؟ لەم راهێنانە، سەرەتا دەمو چاوت بهێنەوە یەكو لەناکاو شلی بکەرەوە. ئادەکرێ چاوت بکەرەوەو خێرا بینوقێنەوە. ددانەکانت بەتوندی بخەرە سەریەكو دوایی بەریدە. لێوت وەکو ماسی بهێنەوەیەكو لەدواییدا شلی بکەرەوە. لووتت وەکو کەروێشك لێبکە".

(وابنوێنن کەرووناکییەکی بەهێز لەچاوانتانی داوە. هێز بخەنە سەر ددانەکانتانو لێوانتان بەشێوەی خونچە بهێننەوە یەك. هەناسەیەکی قووڵ هەڵبکێشن. ماسوولکەکانی دەمو چاوتان رەق بکەنو کە من لە ژماردن بوومەوە، بیوەستێنن. لەوکاتەدا وشەی (ئا...را...م) لەژێر لێوەوە بڵێنەوە. ئینجا هەناسە بۆ دەرەوە بدەنو هەموو دەمو چاوتان شل بکەنەوە ! ئێستا جارێکیتر راهێنانەکە دووبارەی بکەنەوە).

*( قۆناغی پێنجەم- ئازادکردنی بیرەکان )*

( دوای ئەوەی منداڵەکەتان لەقۆناغەکانی پێشوو، فێری (شلکردنی هەموو لەشی) بوو، فێری بکەن، کەئەو بیرانەی مایەی گوشاری دەروونی ئەوبوون، لەمێشکی خۆی دەرهاوێ، سەرەتا مەشق لەسەر خۆتان بکەن. منداڵەکەتان بەئاسانی دەتوانێ لە (١٠٠)ەوە بەپێچەوانەوە بژمێرێت. بەم ژمارەیە دەست پێبکەن یان بەهەر ژمارەیەکیتر کەدەیەوێ. خۆ ئەگەر بەپێچەوانەوە ژماردن قورس بوو، دەتوانێ بەشێوەی ئاسایی بژمێرێ)

" بەدەربڕینی هەر ژمارەیەك، هەناسە هەڵکێشەو بیدە دەرەوە وبڵێ (ئارام)! چاوەکانت بنوقێنەو هەوڵبدە بێجگە لەژمارەکان بیر لەهیچ شتێك مەکەرەوە. ئێستا کاتی ئارامییە"

( کاتێ منداڵەکەتان بۆ چەندجارێك ئەم قۆناغەی دووبارە کردەوە، داوای لێبکەن دوای شلکردنی ماسولکەکان، بۆ گەیشتن بەقۆناغێکی فراوانتری ئارامی، بیری ئازاد بکات).

*( قۆناغی شەشەم_ راهێنان )*

لەم شێوازانەی خوارەوە سوود وەربگرن تا قۆناغەکانی پێشوو ببێتە بەشێکی ئاسایی لەژیانتاندا.

١. بۆ راهێنانی رۆژانەی منداڵەکەتان پەیڕەوی دیاریکردنی کات بکەن. ئەم کات دیاریکردنە پێویستە ڕێکوپێك بێت. بۆ زۆربەی خێزانەکان باشترین کات، کاتی نووستنە. چونکە یارمەتی منداڵ دەدات رۆژەکەی بەخۆشی بەرێتەسەر. ئەوکاتەی کەمنداڵ توانی بەتەنیا راهێنان ئەنجام بدات، چاودێری بکەن. مەبەست لەوەش ئەوەیە کەمنداڵ هەموو کاتێ کەپێویستی بەوەیە لەم شتانە سوود وەربگری کە فێریان بووە. باشتروایە کاتێ کێشەیەك لەئارادانییە راهێنانەکە لەبیر نەچێتەوە.ئەو کاتە تێدەگەن تاچ ئەندازەیەك دەبنە هۆی دروست بوونی ئارامی.

٢. بەمەبەستی زیادکردنی خواستی منداڵ لەخشتە سوود وەربگرن. بەجێگیربوونی ئەو خووە تازەیە دەتوانن لەژمارەی پاداشتەکان کەم بکەنەوە.

٣. لەشێوازی ئارامگرتن سوود وەربگرن. دوای فێربوونی شێوازە گشتییەکانی ئارامگرتن، منداڵ دەتوانێ بەوتنەوەی رێتمی (ئارام) ئاڵۆزی خۆی کەم بکاتەوە. بۆ زیادکردنی کاریگەری شێوازە ناوبراوەکان، لەشێوازەکانی شەش چرکەیی (دکتۆر چارلز ستڕۆبل) سوود وەربگرن. پێبکەنن‌و ددانەکانتان لەسەریەك دانێن. هەناسەیەکی قوول هەڵکێشن ولەسینگدا بیهێڵنەوە، لەناکاو بیدەنە دەرەوە. بیر لەواژەی (ئارامی) بکەنەوە. وا هەست بکەن کەنیگەرانی‌و ئاڵۆزی لەسەرەوە بەرەولای پەنجەکانی پێ دێنە خوارەوە.

شێوەی سوود وەرگرتنی ئارامی بەخێرایی لەم شێوازەی شەش چرکەییە فێری منداڵ بکەن. نیشانەیەکی نهێنی لەنێوان خۆتان‌و منداڵەکەتان دیاری بکەن. تاکو لەکاتی پێویستدا بەنیشانەیەك لەلایەنی ئێوەوە ئەم کارە ئەنجام بدات. کاتێ منداڵ، خۆی ئارام دەکاتەوەو لەسەرخۆ کاردانەوە نیشان دەدات، ئێوە هانی بدەن‌و بەباشی باسی بکەن.

# بەشی سێیەم

## (کێشەکانی بەیانییان)

ئەگەر رۆژێك، بەسەرەتایەکی باش دەست پێبکات، ئەوا گریمانەی زیاتریش هەیە کەهەم دایكو باوكو هەم منداڵانیش رۆژێکی باشیان لەبەردەم دا بێتو بەخۆشی بیبەنە سەر.

ئێمە زۆرجار لەبواری بێدار کردنەوەی منداڵەکەمان لەکاتی خۆیدا، لەگەڵ ئەنجامدانی ئەرکەکانی خۆماندا دوچاری کێشە دەبین چاودێری پەروەردەکردنی تەندروستی منداڵ، خواردن ئامادەکردن، گەیاندنی بۆ قوتابخانە. خەریك بوونی بەم سەرقاڵیانەوە دوور نییە ئەرکەکانی ئەم رۆژەمان بەرەو خراپ بوون بەرێت.

ئێمە لەم بەشەدا هەوڵ دەدەین باسی ژمارەیەك لەکێشەکانی دایكو باوكو منداڵان بکەین کەدەبێتە هۆی گرفتو کێشەی بەیانیان. کاتێ پێشنیارەکانتان تاقیکردەوە دەبینن کە چ گۆڕانێکی ئەوتۆی لەدەست پێکردنی بەرنامەکانی رۆژانەی خێزانەکەتانو دیدگای پۆزەتیڤی ئەندامانی بەنیسبەت یەکتریو بەنیسبەت رۆژی داهاتوودا پێکدەهێنێ.

### ٣-١ * (منداڵێ کەبەیانیان زۆر زوو لەخەو هەڵدەستێ) *

کاتێ منداڵەکەتان، بەیانیان ئەوەندە زوو لەخەو هەڵدەستێ کەدەبێتە هۆی تێکدانی ئارامی، چ کارێ دەتوانن ئەنجام بدەن؟ ئەگەر منداڵەکە بەزوویی لەخەو هەستا، خەو لەئێوە تێك دەدات، یان بەناو ژوورەکە دەست دەکات بەگەڕانو نیگەرانتان دەکات. لەو حاڵەدا دەتوانن فێری بکەن دووبارە بخەوێتەوە یان بەئارامی لەناو جێگای نووستنەکەی خۆی یاری بکات. لەپلەی یەکەمدا پێویستە لێکۆڵینەوەی لەسەر بکرێت کەئایا رێژەی خەوتنەکەی بەس بووە یان نا. وا بزانە ئەمەیە، کەهەندێ لەمنداڵان، پێویستیان بەخەوێکی کەمترە، لەئاست منداڵانیتر. رێژەی خەوی پێویست لەنێوان دوانزە کاتژمێر بۆ منداڵێكو هەشت کاتژمێر بۆ منداڵێکیترە. هەندی جار کەم خەوی نیشانەی کارکردنی لەرادەبەدەرە. (سەیری بەشی "١٥-١١" بکەن). بەڵام زۆرجار تەنیا هەر نیشانەی جیاوازی نێوان کەسەکانە. ئەگەر رێژەی خەوی منداڵەکەتان ئەوەندە نییە کەرۆژێکی خۆش بگوزەرێنێت، ئەرکی ئێوە ئەوەیە فێری بکەن تاهەڵسانی ئەندامانی تری خێزان لەشوێنێکی پارێزراودا، بەئارامیو بێدەنگی یاری بکات. بەو پرسیارانەی خوارەوە دەتوانن تێکرای چۆنیەتی خەوی منداڵ دەستنیشان بکەن:

١. ئایا بەنیسبەت هاوتەمەنەکانی خۆی کەمتر دەخەوێ؟

٢. لەشەوێکدا چەند کاتژمێر دەخەوێ؟

بۆ ماوەی یەك هەفتە رێژەی خەوی شەوانەی منداڵەکەتان بنووسنو لەدواییدا بەراووردێك لەنێوانیاندا بکەن، تا بزانن خەوی شەوانەی منداڵەکەتان چەندە؟

٣. ئایا رێژەی خەوی منداڵەکەتان لەهەر شەوێکدا نزیك بەیەکسانە یا کەجیاوازیەکی زۆر هەیە لەنێوان ئەندازەی خەوی لەشەوە جۆراوجۆرەکاندا؟

+ پاداشت بەمنداڵ بدەن: دەربارەی منداڵێك کەناتوانێت بەباشی قسە بکات، دەتوانن لەپاداشت بەخشین کەڵك وەربگرن. ئەم شێوازە زۆرجار بۆ منداڵانی سەرو سێ‌ساڵ کاریگەری باشی دەبێت. دەربارەی خشتەکان وشێوازەکان سەیری بەشی (٢-٥) بکەن. ئەگەر وەکو پاداشت کەل‌وپەلی یارییان پێ دەبەخشن لەوە دڵنیا بن، کەئەگەر ئێوەی لای نەبن دوچاری مەترسی نابێ. منداڵ لەنزیك ئەو یاریانەی کەلەیەکتری جیادەکرێنەوە یان قووت دەدرێن بەجێ مەهێڵن.

+ لەشێوازی راهێنانی پۆزەتیڤ سوود وەربگرن. ئەم شێوازە هەل بۆ منداڵ دەرەخسێنێ کەفێری شارەزایی بێ و لەکاتی پێویستیدا سوودی لێ‌وەربگرێ. زۆربەی منداڵان نازانن کاتێ لەخەو هەڵدەستن، دووبارە چۆن بخەونەوە. (بەرۆژ لەتەنیشت منداڵەکەت پاڵکەوەو دەربارەی ئەوەی کەچۆن بخەوێتەوە قسەی لەگەڵدا بکە. داوای لێبکە چاو بنوقێنێ‌و، بەدەنگێکی ناسك چیرۆکێکی وای بۆ بگێرەوە، کەچۆن شەپۆلەکانی دەریا بەدوای یەکتردا دێن تا لە کەناری دەریاکەدا یاری بکەن‌و دوایی دەگەرێنەوە. لەکاتی نووستندا بیری بخەنەوە کەچۆن بەئارامی پاڵ بکەوێ‌و چاوانی بنوقێنێ‌و بیر لەچیرۆکەکە بکاتەوە. منداڵانی گەورەتر فێر بکەن کەچۆن لەبیری خۆیان شتەکان بژمێرن یان دیمەنی هاوشێوەی ئەوەی بۆتان گێرایەوە، بهێننە بەرچاویان).

+ لەشێوازەکانی وەرگرتنی ئارامی( Relation ) سوود وەربگرن: منداڵانی تەمەن پێنج ساڵ‌و گەورەتر فێری شێوازەکانی ئارامگرتن بکەن (بەشی ١٠-٢ بخوێننەوە)و، داوا لەمنداڵ بکەن راهێنان لەسەر ئەم شێوازانە بکات، تاکو بزانێ پێویستە لەو کاتەی زۆر زوو لەخەو هەڵدەستێت چی بکات..

### ٣-١-٢ *(چۆن فێری منداڵەکەمان بکەین کەلەناو جێگای نووستنەکەی یاری بکات؟)*

زۆربەی منداڵان نازانن چۆن کاتی خۆیان بەسەر بەرن. لەبەر ئەوە پێویستە بە راهێنەرانەکان سەرقاڵی بکەن. لەپێشەوە بەرنامەی بۆ دابرێژن. لەشەوی پێشوودا دەربارەی ئەوەی رۆژی دوایی چۆن بەسەربەرن، بریاری خۆتان بدەن. لەیادتان نەچێت منداڵەکەتان هانبدەن تا فێربێ بەیانیان بێ ئەوەی ئێوەی لابێ بەئارامی یاری بکات‌و کاتی خۆی بەسەربەرێ.

+ کاتێ شەوان دەچنە لای منداڵ تا داپۆشن، یاریەك بخەنە ناو جێگاکەی تاکو بەیانی کەلەخەو هەستا، بەشێوەیەکی چاوەرێ نەکراو بیدۆزێتەوە. یاریەکە هەموو رۆژێ یان چەند رۆژ جارێك بگۆرن.

٤. ئایا بەشێوەیەکی گشتی منداڵەکە لەبەیانیاندا دڵخۆشە؟ ئایا تاکاتی خەوی دوای نیوەڕوان یان شەوان بێدارەو یان دووبارە دەخەوێتەوە؟ ئەگەر ڕێژەی خەوی شەوانەی منداڵ لەیەك ڕێژەدابێ‌و، بەیانیان دڵخۆش بێ، ڕەنگە خەوەکەی بەسبێ، وتەنیا پێویستە ئێوە فێری بکەن کاتێ شەوان خەوی لێناکەوێ یان بەیانیان زوو لەخەوهەڵدەستێ، بەئارامی‌و بێدەنگی لەناو جێگاکەی خۆیدا یاری بکات. بەڵام ئەگەر لەوە دەچێ پێویستی بەخەوتنی زیاترە، دەتوانن لەشێوازەکانی تر کەڵك وەربگرن تا بەگۆڕینی کاتەکانی خەو بتوانێ زیاتر بخەوێ.

٣-١-١ *( چۆن منداڵەکەتان لەسەر زۆر خەوتن ڕادەهێنن؟ )*

هەندێ منداڵان بەئاسانی خەویان لێ ناکەوێ. ئەو ڕێگا چارانەی خوارەوە، ئەو منداڵانە فێردەکات کاتێ بەیانیان زوو لەخەو هەڵدەستن تا دووبارە خەویان لێ بکەوێتەوە.

+ کاتێ منداڵەکەتان زوو لەخەو هەڵدەستێ، دەتوانن داوای لێبکەن کەدووبارە بخەوێتەوە یان لەناو جێگاکەیدا بمێنێتەوە، تا ئەو کاتەی ئێوە دەچنە لای، بۆ هەندێ منداڵ ئەوە بەسە، بەمەرجێ وا هەست بکات ئێوە ئەم قسەیەی بەڕاستی پێ دەڵێن.

+ چاوەڕێی کاری نائاسایی مەکەن: زۆرترین شتێ کەئێوە دەتوانن چاوەڕێی بکەن، زۆربوونی بەرەبەرەی کاتی خەوتنە. ئەگەر منداڵی تازە لەدایکبوو کاتژمێر شەشی بەیانی لەخەو هەستا، چاوەڕێی ئەوە مەکەن کەڕۆژی دوایی کات ژمێری هەشتی بەیانی لەخەو هەستێ. ئەگەر بەیانی ڕۆژی دوایی لەکاتژمێری شەش‌و چارەك‌و بۆ ڕۆژی دوایش کات ژمێری شەش‌و نیو لەخەو هەستا ئەوە پێشڕەویەکی باشتان بەدەست هێناوە. لەم بارەیەوە هەوڵبدەن بەرەبەرە بەئامانج بگەن.

+ منداڵ دڵنیا بکەنەوە: هەندێ لەمنداڵان لەوە نیگەرانن نەکو لەرادەبەدەر بخەون. دڵنیایان بکەنەوە کەلەکاتی پێویست بێداریان دەکەنەوە. یان لەلای سەریانەوە کات ژمێری زەنگ لێدەر دادەنێن.

+ لەیاسای "پێنج خولەك بوەستە" کەڵك وەربگرن. ئێوە لەجیاتی منداڵەکەتان، پەرە بەئارامییتان بدەن. کاتێ دەنگی گریان یان جووڵانیتان بیست، بەخێرایی بەلایدا مەچن. لەسەرەتادا پێنج خولەك بوەستن‌و دوایی بچنە ژوورەکەی، (جگە لەوکاتانەی کەبەڕاستی منداڵەکەتان بەڕاستی دوچاری کێشەیەك بووە). دوای چەند ڕۆژێکی‌تر دەبینن منداڵەکە یەکسەر دوای ماوەیەکی کەم دووبارە دەخەوێتەوە. ئەگەر جارێکی‌تر لەخەو هەستایەوە، دووبارە لەم یاسایە سوود وەربگرنەوە.

+ منداڵەکەتان بەوێنەی کەسانیتر سەرقاڵ بکەن: وێنەی منداڵانیتر و، وێنەی خۆتان یان خوشکو براکانی بەشێوەیەك کەبتوانێ ببینێ لای شوێنی نووستنەکەی هەڵواسن.

+ لەشێوازی بەهێزکردنی پۆزەتیڤانە سوود وەربگرن: داوا لەمنداڵ بکەن، کاتێ زوو لەخەو هەڵدەستێ، ئارەزووی لەچییە بەیارمەتیئامێری نەوار (تسجیل) یان یاری یان هەرشتێ ئەو داوای دەکات،ئارەزووی بهێننە دی..

+ توورەکەیەکی نەرم یان لەبەرگی سەرینێك کەڵك وەربگرن وکەلوپەلی یاریەکانێ و ئەوشتانەی منداڵ بەیانیان سەرقاڵو ئارام دەکاتەوە، بخەنە ناویەوە، لەنزیك دۆشەکەکەی هەڵیواسن. هەرچەند ڕۆژەی جارێك شتی ناو توورەکەکە بگۆڕنو لەوە دڵنیابن کەمنداڵ دەزانی ئەم توورەکەیە بۆچییە وچۆن یاری بەشتەکانی ناویەوە بکات.

منداڵ فێری کاتژمێر خوێندنەوە بکەن. لەسەر پەرەیەکی کاغەز وێنەی کاتژمێرێکی بۆ بکێشن، بەشێوەیەك نیشانی بدەن لەچ کات ژمێرێك پێویستە لەخەو هەسێت. کاتژمێرە کاغەزەکە لەلای کاتژمێرێکی ڕاستی دابنێنو پێی بڵێن کاتێ هەردوو کاتژمێرەکە وەکو یەکیان لێهات دەتوانێ لەجێگاکەی بێتە دەرەوە.

+ لەکاسێتێکی چیرۆك سوود وەربگرن یان خۆتان چیرۆکێکی لەسەر تۆمار بکەن. ئەم چیرۆکە کاتێکی خۆش بۆ منداڵ پێکدەهێنێ، فێری بکەن لەنەوارەکەی کەڵك وەربگرێت چونکە بەوە زیاتر سەرقاڵ دەبێت.

+ لەتەلەفزیۆن کەڵك وەربگرن. بەڕاستی ڕادیۆو تەلەفزیۆن دەتوانن منداڵ سەرقاڵ بکەن. لەپێشدا کەناڵەکانی بۆ ڕێك بخەنو فێری بکەن خۆی بەکاریان بهێنێت.

+ لەخشتەی "ئەو منداڵەی بەیانیان زوو لەخەو هەڵدەستێ" سوود وەربگرن. دەتوانن لەگەڵ شێوازە بەسوودەکانیش لەخشتە کەڵك وەربگرن تا هانیان بدەن بەیانیان خۆیان بەیاریکردنەوە خەریك بکەن. لەو زانیاریانەی لەبەشی (٢-٥) باسکراون تابتوانن خشتەکان دابڕێژن. بۆ بەهێزترکردنی کارەکانتان سوود لەپاداشت بەخشین وەربگرن.

(٢-٣) *( منداڵانی خەواڵۆ)*

هەندێ جار بەتایبەتی مێرد منداڵان، پێچەوانەی مەرجەکان ڕەفتار دەنوێنن. منداڵان حەز دەکەن زیاتر لەکاتی دیاریکراودا بخەون. کارێکی گرانە بەیانیان ئێوە سەرقاڵی ئەرکەکانتان بن یان بچنە سەرکارەکانتان کەسێکیتر جەنجاڵت بکات. ئەم بەشە بۆ ئەو دایكو باوکانەیە کەمنداڵەکەیان زووتر لەکاتی ئاسایی دەخەونو بەیانیان درەنگ لەخەو هەڵدەستن، کەخەبەریشیان بۆوە بێهێزو بێ تاقەتن. کەئەمە هاوکێشەی خێزانەکە تێکدەدات. چونکە ژیانی ئەو ڕۆژەی بەنارەحەتیو شەڕوشۆڕ دەست پێدەکات.

پێش ئەوەی بڕیار بدەن سوود لەڕێگا چارەکانمان وەربگرن، سەرەتا پێویستە ڕێژەی خەوی منداڵەکەتان دەست نیشان بکەن‌و بزانن ئایا ڕێژەی خەوتنەکەی تەواوە یان زۆرتر دەخەوێ. ئەم خووە بەم جۆرە تاقیبکەنەوە، کەمێك درەنگ تر یان زووتر بینێرنە ناو جێگاکەی‌و بیخەوێنن تا تێبگەن چەند کاتژمێر دەخەوێ، ئەگەر ڕێژەکەی تەواو بوو بەڵام لەرۆژدا هەست بەمیلاکی دەکات، سەردانی پزیشکی منداڵان بکەن تا لە کێشە جەستەییەکەی بگەن.

کاتێ کەدڵنیابوون کێشەیەکی‌تری نییە، پێویستە ئەم ڕاستیە لەبەر چاو بگرن: (ئێوە ناتوانن منداڵێکی خەواڵو دڵخۆش بکەن‌و بەیانیان بەچالاکییەوە لەخەو هەڵیستێنن. تەنیا دەتوانن لەپێناو دەست پێکردنی کارەکانی ڕۆژانەی هۆیەکانی دڵخۆشی بۆ ئامادە بکەن بۆ ئەندامانی تری خێزانەکەش بەیانیەکی شادو پڕ لەجووڵە پێك بهێنن).

هەندێ لەو ڕێگا چارانە بۆ منداڵانی بچووك گونجاون‌و هەندێکی‌تریش بۆ مێرد منداڵان.

(٣-٢-١) *( چاودێری منداڵەکەتان بکەن‌و بەرنامەیەك بۆ لەخەو هەستانیان ڕێکبخەن )*

لەو کاتەی کەمنداڵ خەون دەبینێ هەرگیز بێداری مەکەنەوە. ئەگەر لەکاتی خەوتندا گلێنەی چاوی منداڵ جوڵا مانای ئەوەیە خەریکی خەون بینینە. بۆیە واباشە چەند خولەکێك بوەستن تا خەون بینینەکەی تەواو دەبێ، هەموومان بەلای ناوەند شەوانە پێنج تا دەجار خەون دەبینین. هەرچەند خەونەکان درێژخایەن دیارین، بەڵام ماوەیەکی کورت دەخایەنن.

(٣-٢-٢) *( لەخواستی پۆزەتیڤ سوود وەربگرن )*

تاڕادەیەك دەتوانن زوو هەستان لەخەوو ئامادەبوون بۆ چوونە دەرەوە بۆ منداڵ خۆشترو جوانتر بکەن. دەتوانن ژەمە خواردنێکی بەیانی خۆشی بۆ ئامادە بکەن، یان هەموو ئەندامانی خێزان گوێ لەو مۆسیقایە بگرن کەمنداڵ پێی خۆشەو بەسۆزەوە لەگەڵی بدوێن. ئەگەر ئارامی خۆتان لەدەست دا، ئەگەری کەمتر لە ئارادایە منداڵەکە زوو لەخەو هەستێت‌و ئەرکەکانی ڕۆژانەی بەباشی ئەنجام بدات.

(٣-٢-٣) *( لەکاتژمێری زەنگدارکەڵك وەربگرن )*

کاتژمێرەکە بۆ ئەو کاتە ڕێکبخەن کەزووتر لەکاتی خۆی منداڵەکە خەبەر بکاتەوە، لێگەڕێن چەندجارێك زەنگ لێبدات‌و منداڵەکە بیبڕێت بەوە بەرەبەرە لەبازنەی خەو دەچێتە دەرەوە. (بازنەی خەو: Sleep cyde ) بەم شێوەیە کاتژمێرەکە چەند جار بیری منداڵەکەتان دەخاتەوە کەکاتی لەخەو هەستانە.

**(٣-٢-٤) *( متمانەکردن بەیەکتری لەناو خۆیاندا بەهێزتر بکەن )***

بەیانیان کەمنداڵ خۆی بەرپرسی ئەرکەکانی زانی، ئەوە ورە بەخۆی دەبەخشێت کەپەیرەوی فرمانەکانتان بکات. بەیەکەوە بچنە دەرەوە تا کاتژمێرێکی زەنگدار بۆخۆی بکرێت و پێی بڵێن: "زۆر خۆشحاڵم لەمەودوا کاتژمێرە کەی خۆت بەکاردەهێنی" بۆ نموونە داوای لێبکەن کاتی خوێندنەوەی، کاتژمێرەکە بۆ کاتێکی دیاریکراو قورمیش بکات. کاتێ زەنگی لێدا، دەست لەکارەکەی هەڵگرێ ئەوکاتەی کەتوانی بەرنامە بۆ خۆی دابڕێژێت، ئێوەش هانی بدەن.

**(٣-٢-٥) *( لەجووڵەی فیزیکی یارمەتی وەربگرن )***

هەندێ لەوکەسانەی بەقووڵی خەویان لێدەکەوێ، بۆ هەستان پێویستیان بەجوڵاندن هەیە. وا لەمنداڵ بکەن دەموچاوی بشۆرێت و لەدواییدا وەرزش بکات ئەگەر منداڵ لەکاتژمێری زەنگدار کەڵکی وەرگرت، کاتژمێرەکەی لەشوێنێك دابنێن بۆ راگرتنی زەنگەکەی ناچاربێت لەجێگاکەی هەستێت.

**(٣-٢-٦) *(منداڵەکەتان لەگەڵ ئەنجامی کارەکەیدا رووبەڕوویکەنەوە )***

لەوکاتەدا کەهەستتان کرد منداڵ دەتوانێ بەیانیان بەرپرسی رەفتارەکانی خۆی بێت (تەمەنی ٧-٨ ساڵ)، پێویستە ئەنجامی پێشێل کردنی ئەرکەکانی بۆ دەست نیشان بکەن و لەگەڵ ئەنجامەکانیدا رووبەرووی بکەنەوە، تێی بگەیەنن کەچاوەڕێی دەکەن خۆی لەخەو هەستێت و بۆ نانخواردنی بەیانی ئامادەبێت.

+ لەئەنجامە سروشتی‌یەکان سوود وەربگرن. پێویستە ئەم ئەنجامانە لەلای منداڵ ئاسایی و دادوەرانە بێت بۆ نموونە، ئەگەر منداڵ فێری ئەوە نەبوو بوو بۆ نان خواردنی بەیانی لەخەو هەستێت، پێی بڵێن تەنیا لەکاتی نانخواردندا خواردنەکەی دەدەنێ. زۆرجار، بەهۆی خاو خلیچکی‌یەوە منداڵ لەپاسی قوتابخانە بەجێ دەمێنێت. ئەنجامە ئاسایی‌یەکە ئەوەیە کەتاکسی یەك بانگ بکات وبەپارەی رۆژانەی خۆی بچێتە قوتابخانە.

+ منداڵ قەرزدار بکەنەوە، زۆربەی دایك و باوکان ئەگەر بەشێوەی (تۆ بەکاتی من قەرزداری) کاربکەن، کاریگەری باشی دەبێت، بەوشێوەیە منداڵەکەتان تی‌دەگات بەیانیان چەند خولەك دوابکەوێت ( یان ببێتە هۆی دواکەوتنی ئێوە) قەرزدارتان دەبێت. دوایی پێویستە بەیارمەتی‌دانتان لەکارەکانی ماڵەوە، ئەم "کاتە" تان بۆ بگەڕێنێتەوە.

بەو شێوەیە قەرزی "کات"ە کەتان بۆ بگێڕێتەوە کەئەمڕۆ چەند دواکەوت، بەیانی پێویستە ئەوەندە زووتر لەخەو هەستێت.

**(٣-٣)* (بۆڵە بۆڵی بەیانیان)***

هەندێ کەس بەدەروونێکی پڕ لەخۆشی وچالاکییەوە لەخەو هەڵدەستن، بەڵام هەندێکی تر،بەیانیان لەوشادیە بێبەشن و ئەوەندە بۆڵە بۆڵ دەکەن خۆشیش لەوانی تر دەشێوێنن. هەموو کەسێك و تەنانەت منداڵانیش مافیان هەیە، هەندێ جار بۆڵە بۆڵ بکەن. لەپەروەردەی منداڵدا قۆناغێك هەیە کەدەتوانین ناوی قۆناغی بۆڵە بۆڵی لێبنێین. بۆ نمونە، منداڵان، لەتەمەنی دووساڵیدا دەست بەورك گرتن و خۆدورخستنەوە لەپەیوەندیکردن دەکەن، دایك و باوك لەبەرامبەر ڕەفتاری لەو جۆرەدا هەمیشە(نا)بەکاردەهێنن کە لەڕاستیدا ئەوە ڕەفتارێکی باش نییە.لەوحاڵەتەدا کە منداڵان تەمەنییان بالا دەکات ، دڵ ناسك و تورەو بەهەست دەبن کەئەمەش حاڵەتێکی ئاساییە.

ئەگەر منداڵ زۆربەی بەیانیان دڵخۆش و چالاك بوو، بەڵام هەندێ جار بەشێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو بۆڵەبۆڵ دەکات، ڕەنگە ئەمە نیشانەی شتێکی وەك نەخۆشی یان فشاری دەماری بێ و ببێتە هۆی ئازاردانی. ئەم کێشانە پشت گوێی مەخەن. لەبەشەکانی تری ئەم کتێبەش تێڕوانین و ڕێچارەکانی تری ئەم بوارەتان پێ رادەگەیەنین. ئەم بەشە دەربارەی ئەو منداڵانەیە کەزۆرجار بەبۆڵەبۆڵ و ددانەجیڕە لەخەو هەڵدەستن:

**(٣-٣-١)*( ڕەفتاری منداڵ بەشێوەیەکی هاوسەنگ کراو پشت گوێ بخەن)***

بەمەبەستی ئاشنابوون بەشێوازی پشت گوێخستنی هاوسەنگ کراو سەیری بەشی (٢-٢) بکەن. لەم بوارە باسی ڕەوشت و خوی منداڵ مەکەن. پێی مەڵێن( ئەو هەموو نوزە نوزە مەکە) لەجیاتی ئەوە، سەرنجی ڕەفتاری پەسەند کراوی کەسانی تر بدەن وناویان ببەن. کاتێ منداڵ هەوڵدەدات کارێکی شیاو ئەنجام بدات، هانی بدەن بەو مەبەستەی کەهانی بدات ڕەفتاری لەو جۆرە بنوێنێ: " تینا، چەند خۆشە کەدووبارە پێکەنینە کەت دەبینمەوە. بەڕاستی قسەیەکی زۆر چاکت بەبراکەت گوت: ئافەرین !".

**(٣-٣-٢ )* ( گۆڕان لەکاتی هەستان لەخەودا بکەن)***

هەندێ لەمنداڵان لەبەر ئەوەی خراپ خەبەریان دەبێتەوە کەڕەنگە لەوکاتەدا، لەناوەڕاستی خەیاڵێك دابن. لەم جۆرە کاتانەدا، هەوڵبدەن کاتی هەستانی دوابخەن: یان بەهۆی کات ژمێری زەنگدارەوە یان بەدەنگی مۆسیقا لەخەو بێداری بکەنەوە..

(٣-٣-٣)* ( بەگاڵتە لەگەڵکردن خەبەری بکەنەوە )*

دەتوانن بەگاڵتەو پێکەنین منداڵ خەبەر بکەنەوە وخووی نابەجێی خراپ لەبیری دەربکەن. بەڵام هەندێ جار گاڵتەو نوکتە ئەنجامێکی تەواو پێچەوانەی لێ دروست دەبێ وا لەو منداڵە دەکات زیاتر بنوزێتەوەو تووڕەتر بێت، ئەگەر شتی وارویدا یاری گاڵتەو گەپەکەفەرامۆش بکەن..

+ یاری شانۆیی بکەن: بەنمایش،وجووڵاندنی منداڵ و نیشاندانی کارەکانی، هەوڵبدەن ناشیرینی کارەکانی بۆ نمایش بکەن. لەم کارەدا، نمایشێکی وای نیشان بدەن کەبۆتە کەسایەتییەکی بەناوبانگ.

+ خووە خراپەکان بتەکێنن: ئەم شێوازە بۆ منداڵانی بچووک کاریگەری هەیە. منداڵ بەئارامی لەباوەش بگرن و بەهێمنی بەخۆتانیەوە بنوسێنن ولەوکاتەدا پێی بڵێن "تۆ ئێستا خەریکی خووە خراپەکان لەلەشی خۆت دوور دەخەیتەوە".

(٣-٣-٤)* ( رەفتارە نەشیاوەکەی نیشان بدەن )*

زۆربەی منداڵان نازانن کەخووە خراپیەکەیان چ کاریگەریەکی لەسەر ئەندامانی تری خێزانەکەیاندا هەیە. ئێوە وەکوو دایک و باوک لەگەڵی بدوێن و یارمەتی بدەن تا رەفتارە نەشیاوەکەی بهێنێتە بەرچاوی خۆی. لەم بوارەدا کتێبێکی بۆ بخوێننەوە یان پێی بڵێن کەچۆن منداڵێک ئەو رۆژە دەتوانێ هەموو ئەندامانی خێزانەکەی دڵتەنگ بکات و داوای لێبکەن هەرخۆی چەند شێوازێک بۆ گۆڕینی رەفتارەکەی پێشنیار بکات.

(٣-٣-٥)*( سنووری کاتی بۆ کارەکانی دەست نیشان بکەن )*

مۆڵەت بەمنداڵ بدەن لەئێستاوە تاکو پێنج خولەک بۆی هەیە بەئارەزووی خۆی بۆڵەبۆڵ بکات. بەم شێوەیە، لێگەڕێن تا ئەندامانی تری خێزانەکەشتان لەگەڵیدا هاوبەش بن. پێنج خولەک دەست نیشان بکەن، هەمووتان گلەیی بکەن وبۆڵە بۆڵ بکەن، لەئەنجامدا گیانتان سووک دەبێت و کەمێک ئارام دەبنەوە.

(٣-٣-٦)*( رەفتارتان بگۆڕن )*

بەمنداڵانی گەورەتر بڵێن. دەتانەوێ لەگەڵیدا وەکوو کەسێکی گەورە رەفتار بکەن. هەموو کەسێ هەندێ جار خووی خراپ دەبێ و ئێوەش ئەمە دەزانن، بەڵام ئەم رەفتارە بۆ کەسانی تر زۆر ناخۆشە. بۆیە، داوای لێبکەن لەجیاتی ئەوەی ببنە هۆی نارەحەت کردنی کەسانی تر،

بەدەنگی بەرز بڵێن " من ڕەفتارم نەشیاوە" و ئەوپەڕی هەوڵی خۆی بخاتەگەڕ تا ئەم حاڵەتە لەخۆی دوور بخاتەوە.

(٣-٣-٧) *( لەبیٚ بەشکردنی کاتی سوود وەربگرن )*

بەمنداڵەکەتان بڵێن تاکاتیٚ باش دەبیٚ باخۆی لەناو خەڵك بەدوور بگریٚ. بەڵام هەلی بۆ برەخسێنن هەرکاتیٚ باش بوو، دووبارە بۆناو کۆمەڵگا بگەرێتەوە. بۆ نمونە دەتوانن پیٚی بڵێن: " واهەست دەکەم کەلەگەڵ ئەم رەوشتەت دا تەنیا بیت، بەڵام هەرکاتیٚ باش بوویت، خێرا بگەرێرەوە ! چونکە بیٚ تۆ، ناتوانین بەخۆشی بەسەربەرین"

(٣-٣-٨)*( خشتەی "ماڵئاوا خووی خراپ" )*

هەندیٚ لەمنداڵان لەگەڵ خووی خراپی وەك بۆڵەبۆڵکردن و گرژو مۆنی لەبەیانیاندا راهاتوون و رەنگە ئێمە بۆ چارەسەرکردنی پێویستمان بە پلاندانانی باش بێت. بۆیە پێشنیار دەکەین سوود لەخشتەی پاداشت بەئەستێرەی ئاڵتونیوەربگرن.

سەرەتا چاوەرێی سەرکەوتنی کوتووپڕ مەکەن ! بەڵکو ئامانجی خۆتان واقیع بینانەتر هەڵبژێرن. بۆ نموونە ئامانجتان بۆ هەفتەی یەکەم ئەوە بیٚ کەمنداڵەکەتان لەگەڵ خوشك و براکانی شەڕ نەکات،. یان کەرەفتارێکی نەشیاو بەرامبەر یەکتری نەنوێنن چونکە، دڵنیابن کەمنداڵ لەهەموو هەڵسەنگاندنێك دەگات.لەدواییدا لەسەر چۆنیەتی پاداشتێك بڕیار بدەن.

(٣-٤ )*( منداڵ لە خۆ پۆشتەکردندا لەسەرخۆیە )*

جل لەبەرکردن کارێکی رۆژانەیەو زۆربەی دایك و باوکان ماندوو وتوورە دەکات. دایکی (جاك) ی تەمەن دووساڵ هاتوچۆی ژوورەوە دەکات تاجل لەبەر منداڵەکەی بکات. بەڵام لەگەڵ بیانووی جۆراوجۆری منداڵەکەی رووبەروو دەبێتەوە. کاتیٚ جاك ورك دەگریٚ بۆ ئەوەی لەزستاندا جلێکی قۆڵ کورتی لەبەر بکات. دایکی خۆی پیٚناگیریٚو بەسەریدا دەقیژێنیٚ. وئەمە واله(جاك) دەکات زیاتر بیانوو بگرێت .

دایکیشی توورە دەبێت و هاوار دەکات: "جاك" هەر ئێستا جلەکانت لەبەر دەکەیت دەنا خراپت بەسەر دێنم. لەوکاتەدا "جاك" لەقە دەوەشێنیٚ ودەقیژێنیٚ و دایکیشیبەپەنجەکانی هەڕەشەی لێدەکات. ئەم دیمەنە، دیمەنی شەڕی رۆژانەیانە. لەکۆتاییدا جاك هەر بەناخۆشی جلەکانی لەبەر دەکات.

یان سەیری ئەم دیمەنە بکەن: نانی ژەمی بەیانی لەسەر مێزی نانخواردن ئامادەیە، هێلکەکان ساردبوونەتەوە ومنداڵەکە هێشتا خەریکی بڕیاردانە کەکام جل لەبەربکات. بۆ منداڵانی بچووك، باشترین کار ئەوەیە کەبەشێوەیەکی سادەو خۆش جلی لەبەر بکەن.

رێگا چارەکانی ئێمە بریتین لەو پێشنیارانەی کەچۆن جل لەبەرکردن بۆ منداڵەکەمان بکەینە یاریو سەرگەرمیان بکەین و، هەندێ شێوازیش یارمەتیی دەدات تافێربێت چۆن بەتەنیایی جل لەبەر بکات.

منداڵانی تەمەن دووساڵ تا چوارساڵی دەتوانن فێری هەموو بەشەکانی جل لەبەرکردن بن. لەدووساڵیدا دەتوانن کراس یان پانتۆل لەبەریان داکەنن. لەتەمەنی سێساڵیدا دەتوانن لەبەری بکەن. لەتەمەنی سێساڵ ونیودا دەتوانن قۆپچەی کراسەکەیان دابخەن. لەتەمەنی پێنج ساڵیدا زۆربەی منداڵان دەتوانن هەموو بەشەکانی جل لەبەرکردن ئەنجام بدەن جگە لە گرێدانیقەیتانی پێڵاوەکانیان. ئەگەر هەر لەیەکەمین قۆناغدا منداڵ هانبدەن ئەوا ئەو هاندانە دەبێتە هۆی هاوکاریکردنیان لەکاتێکدا کەجل لەبەر دەکەن. کە منداڵ شارەزایی پەیداکرد، ئەوکاتە هانیبدەن بەخێرایی جل لەبەر بکات. چاوەڕوانی واقیع بینانەو شێوازە پۆزەتیڤەکان وبەرنامە داڕشتن،جۆرێك لە خێرایی کارەکە پەرەپێ دەدات. ئێمە بۆ ئەو منداڵانەی بەشێوەیەکی نەگونجاو یان لەکاتی جل لەبەرکردندا لەسەرە خۆن، رێگا چارەی گونجاو پێشنیار دەکەین.

پێش ئەوەی هەرکام لەم شێوازانە تاقیبکەنەوە، دڵنیابن کەکاتێکی گونجاوتان بۆ جل لەبەرکردن دەست نیشان کردووە، لەوانەیە بەکەمێك زووتر لەخەو هەستاندنی منداڵەکەتان، کێشەکە چارەسەر بکەن.

**(٣-٤-١) *( جل لەبەرکردنی منداڵ باسەرنج راکێش بێ ) ***

پێویستە جل لەبەرکردنی منداڵەکەتان لەسەرەتاوە لایەنی ئارەزووی تێدا رەچاو بکرێت. کاتێ جل دەکەنە بەر کۆرپەکەتان، بیدوێنن یان گۆرانی بۆ بڵێن. کاتێ کە گەورەتر دەبێ، لەکاتی جل لەبەرکردندا، شتێکی سەرنج راکێش، وەکو ئۆتۆمبێل، کەلوپەلی یاری کەمۆسیقای تێدابێ، وێنە یان ئاژەڵی یاری بدەنە دەست تا خۆی پێوە خەریکی بکات.

**(٣-٤-٢ )*( باجل لەبەرکردن بەگۆرانی گوتنەوە فێری منداڵ بکەین ) ***

کاتێ خەریکن جل لەبەر منداڵەکەتان دەکەن، هانیبدەن با گۆرانیتان لەگەڵدا بڵێ. "گۆرەویەکانی خۆم لەپێدەکەم... بەم شێوەیە لەپێی دەکەم... بەیانی گۆرەویەکانم بەم

شێوەیە لەپێ دەکەم...." بەرەبەرە منداڵەکەتان فێری گۆرانیو لەئەنجامیشدا فێری کالاّ پۆشینیش دەبێ.

(۳-٤-۳ )*( منداڵ فێری شێوازی جل لەبەرکردن بکەن ) *

کاتێ منداڵ فێری شێوازی جل لەبەرکردنی بوو، ئامادەی بکەن بەباشی فێربێ. بەبووکە شووشەیەك رایبهێنن وهانی بدەن، یەکەم جار جلەکانی داکەنێتو دوایی جارێکیتر لەبەری بکاتەوە. هەرجارە کەئەم کارەی تەواوکرد هانی بدەن، وهەلێ بۆ برەخسێنن راهێنان لەسەر ئەم کارە بکات. کاری زەحمەت تریش وەکو قۆپچەداخستن، زنجیر داخستنو لەکۆتاییدا گرێدانی قەیتانی پێلاوەکانی ئەنجام بدات. ئارامتان هەبێتو سەرەتا چاوەڕێی پێشکەوتنێکی لەبەرچاو مەکەن. چونکە بەرەبەرە فێردەبێ ئەم کارانە ئەنجام بدات.

(۳-٤-٤ )*( جلێکی گونجاوی بۆ هەڵبژێرن ) *

کاتێ منداڵەکەتان فێری جل لەبەرکردن بوو، جلی وای بۆ هەڵبژێرن کەبەئاسانی لەبەری بکات ودایکەنێت. تەنوورەو پانتۆڵی ناوقەدی لاستیك بێو کراسەکانی تەسك نەبن. نەك پاڵتۆیەك کەقۆپچەو زنجیری هەبێ. کاتێ کە لە لەبەرکردنی جلی سادەتر شارەزایی پەیداکرد، دەتوانن بەجلی گرانتر رایبهێنن.

(۳-٤-٥ ) *( بەیەکەوە جلی لەبەر بکەن ) *

منداڵان خۆشحاڵ دەبن کەبەلاسایی کردنەوە جل لەبەرکردن فێر بن، ئەگەر لەگەڵ منداڵ جل لەبەر بکەن، ئەوە هەر لەبەرکردنەکەی نیشان نادەن بەڵکو خێرایی کارەکەشی فێر دەکەن. ئەگەر باوك لەگەڵ کوڕەکەیو دایك لەگەڵ کچەکەی جلو بەرگ لەبەر بکات دەبێتە هۆی ئەوەی بەیەکەوە، بابەتی پیاوانەو ژنانەی هاوبەش تاقیبکەنەوە.

(۳-٤-٦ ) *( لەراهێنانی پۆزەتیڤانە سوود وەربگرن ) *

لێی بکۆڵنەوە بزانن کەمنداڵەکەتان بەیانیان چەند لەجلەکانی دەتوانێ لەبەر بکات. دیارە زۆرجار لەبەیانیان کاتێکی واگونجاو بۆ فێرکردن بەدەستەوەنییە. لەبەر ئەمە باشتر وایە بەیانیان تەنیا بۆ راهێنانی پۆزەتیڤانە بەکاربهێننو فێرکردن دوابخەن بۆ کاتێکی گونجاوتر تا بتوانن بەئارامیو پێکەنینو گۆرانی خۆگۆڕینەکەی فێر بکەن.

**(٣-٤-٧ )*( بەرگری کردنی منداڵەکەتان لەبواری جل لەبەرکردندا کەم بکەنەوە ) ***

دەتوانن بەسوود وەرگرتن لەشێوازی جۆراوجۆر سەرنجی منداڵەکەتان بۆ جل لەبەرکردن راکێشن وفێری بکەن بیری لەسەر خۆگۆڕینەکەی بیّ‌و بەم شێوەیە، سەرنجی بۆ سەر جل لەبەرکردنەکە رادەکێشن.

+ پێشبڕکێی (٢٠) پرسیاری رێک بخەن: ئەگەر منداڵە بچووکەکەتان بەرگری کرد، پێشبڕکێیەك رێك بخەن وئەم کارەشی بۆ خۆش بکەن، نموونەی ئەو پرسیارەی لێبکەن. جل، چ شێوەیەکی هەیە، چ رەنگێکە، بۆچی بەکار دەهێنرێت. لێی بپرسن: ئایا دەتوانیّ بەهەمان رەنگەوە شتی‌ترتان نیشان بدەن؟

+ یاری ناولێنان رێك بخەن: منداڵەکەتان والێبکەن لەسەر هەر پارچەیەك لەجلەکانی ناوێك بنێت. ئەم ناوانە چەند پێکەنیناوی بن. وەکو، کراسی پەری، قژ زێرینی‌و..... لەگەڵ سەرنجدان بۆکارە پۆزەتیڤەکانی رۆژانە، ئەنجامی ئەوکارەی بۆ ئاسانتر بکەن.

+ راهێنان بەرەنگکردن: وێنەی منداڵێکی بۆ بکێشن کەجلی لەبەردایە. داوای لێبکەن دوای فێربوونی پۆشینی جلێك هەمان بەرگ لەسەر وێنەکە رەنگ بکات، وێنەکە لەژوورەکەیدا هەڵواسن وتیّی بگەیەنن کەئێوە زۆر خۆشحاڵن لەوەی کە دەتوانیّ بەتەنیا کارەکانی ئەنجام بدات.

**(٣-٤-٨ )*( جل‌و بەرگی ئاگر کوژاندنەوە ) ***

کاتیّ منداڵ فێری جل لەبەرکردن بوو، هانی بدەن ئەم کارە خێراتر ئەنجام بدات. زەنگی راگەیاندنی ئاگر کەوتنەوە لێبدەن وهانی بدەن وا بنوێنێت کارمەندێکی ئاگر کوژاندنەوەیە‌و پێویستە خێرا جلەکانی لەبەر بکات وئاگرەکە بکوژێنێتەوە وئێوەش پاداشتی پیّ ببەخشن یان وەکو پاداشت بەخشین بیبەن بۆ سەنتەری ئاگر کوژاندنەوە.

**(٣-٤-٩ )*( جل‌و بەرگی بەیانی ) ***

لەشەوی پێشودا، بڕیار بدەن کەمنداڵ بۆ بەیانی چی لەبەر بکات وئینجا لەناو کانتۆرەکەیدا دەری بێنن، پێویستە منداڵ لەکڕینی جل‌وبەرگدا مافی هەڵبژاردنی هەبێت. ئەگەر منداڵان لەهەڵبژاردنی مۆدێل‌و رەنگی جل‌و بەرگیان هاوبەشی بکەن، لەکاتی لەبەرکردندا خۆش حاڵترن. بەراقەکردنی بنەماکانی سەرەتایی هەڵبژاردنی جل‌وبەرگ، یارمەتی بدەن تا جلێکی گونجاو هەڵبژێرێت. ئەگەر کراس یان پانتۆڵەکەی رەنگەکەی چوو بۆوە( بەڵام منداڵەکەتان حەز دەکات بۆ قوتابخانە لەبەری بکات ) بۆی روون بکەنەوە کەی‌و بۆکوی دەتوانێت لەبەری بکات (دوای قوتابخانە یان لەرۆژانی پشوودا)

**(٣-٤-١٠)*( فێری پێشبڕکێیەکی نوێی بکەن ) ***

بۆ ئەوەی منداڵی خاووخلیچك هانبدەن کارەکانی بەخێرایی ئەنجام بدات، ئەم چیرۆکەی بۆ بگێڕنەوە. پێی بڵێن لەشارێکی‌تر کچێکی هاوتەمەنی هەیە ناوی "ئانی زیرەکە" ئێستا ئەویش خەریکی جل لەبەر کردنە..

بەمنداڵەکەتان بڵێن: ئەگەر لە "ئانی زیرەك" ببەیتەوە خەڵات وەردەگریت. دوایی وابنوێنن کەمنداڵەکەتان لە "ئانی" چالاکترەو گرەوەکە دەباتەوە.

**(٣-٤-١١) (بەکاتژمێر پێشبڕکێ بکەن )**

لەمنداڵەکەتان بپرسن بەماوەی چەند دەتوانێ جلەکانی لەبەر بکات. دوایی ئەو ماوەیە راگرن کەبۆ جل لەبەرکردنەکەی بەکاری دەهێنێ. بۆ بەیانی داوای لێ بکەن ژمارەی پێوانەیی ڕۆژی پێشووی بشکێنێ. یارمەتی بدەن تاکاتێکی گونجاو بۆخۆی دەستنیشان بکات، لەکات ڕاگرتنەکە سوود وەربگرن و پێشبڕکێیەکە دەست پێ‌بکەن. خشتەیەك لەکاتەکانی ڕۆژانەدا دروست بکەن، لەبیرتان نەچێت هەواڵی منداڵەکەتان بەباشی باس بکەن.

**(٣-٤—١٢) (مەبەستێکی واقیعبینانە لەبەر چاو بگرن )**

بێگومان ئێوە بەیانیان نموونەی کارە تایبەتیەکانتان پەیڕەوی دەکەن. لەوانەیە زۆر زیرەك بن و زۆر خێرا جلەکانتان لەبەر بکەن یان ڕەنگە هێواش بن. دەربارەی ئەم بابەتە لەگەڵ منداڵە گەورەکەتان بدوێن. خۆی بیردەکاتەوە بۆ ئەم کارە چەند کاتی پێویستەو دوایی بەپێداچوونەوەی بەرنامەی ڕۆژانی ڕابردوو، یارمەتی بدەن تا خۆی تێ‌بگات بەڕاستی چ کاتێك گونجاوە تا لەخەو هەستێت و بتوانێ لەشوێنی بڕیاردراو کارەکەی تەواو بکات.

لەوانەیە پێویستی بەوەبێت کەزووتر لەخەو هەستێت یان کاتێکی کەمتر بۆ کارەکانی تری تەرخان بکات. منداڵێك کەزووتر لەکاتی دیاریکراو کارەکانی ئەنجام بدات وەکو پاداشت دەتوانێ پێش نانخواردنی بەیانی سەیری تەلەفزیۆن بکات. بەکۆی نمرەکانیان و گەیشتنیان بەئاستی دیاریکراو خەڵاتێکی پێ ببەخشن.

**(٣-٤-١٣ ) (با منداڵ خۆی ڕووبەڕووی کێشەکانی ژیانی ببێتەوە )**

وای لێبکەن لەگەڵ بارودۆخ و کێشەکانی ژیانی ڕووبەڕوو ببێتەوە. هەندێ لەمنداڵان دەتوانن جل لەبەر بکەن، بەڵام ئەنجامی نادەن. پێیان بڵێن لەجیاتی هەر خولەکێك کەلەماوەی کاتی جل لەبەرکردنی ( ٥ خولەك) تێپەڕێت، پێویستە خولەکێك زووتر بڕواتە ناو جێگاکەی ئەگەر نا، لەو ماوەی کەبۆی هەیە سەیری تەلەفزیۆن بکات کەم دەبێتەوە. هەروەها

پێی بڵێن خواردنی نانی بەیانی کاتێکی دیاریکراوی هەیە، کەنابێ ئەو کاتە لەدەست بدات، بەدەر لەو کاتە نانی بەیانی نامێنێ.

(٣-٥) (ئەو منداڵانەی نانی بەیانی ناخۆن)

ئایا منداڵەکەتان پێی باشە نانی بەیانی نەخوات؟ ئایا هەموو رۆژێ بەیانی لەسەر ئەم بابەتە کەپێش چوونە دەرەوەی لەماڵەوە ، پێویستە خواردنی پێویست بخوات، ناخۆشیتان دەبێ؟ بەوردی سەیرێکی خووەکانی نانی بەیانیتان بکەن. چونکە (نموونە) باشترین مامۆستایە. ئەگەر دەتانەوێ بەیانیان نانێکی خۆش بخۆن، بێگومان منداڵەکەشتان وادەکات. هەوڵبدەن هەمووتان بەیەکەوە بەشێوەیەکی خۆش و لەکەش و هەوایەکی پێکەنیناویداو لەسەرخۆ نان بخۆن. هەوڵبدەن وانیشان بدەن کەخۆشحاڵن، ئەگەر بەنواندنی نموونەیەکی لەو شێوە ، هێشتاش منداڵەکەتان لە خواردنەکە نزیك نابێتەوە ، با نەبێتە هۆی نانەوەی ناکۆکی لەنێوانتان. دەتوانن لەو رێگا چارانەی خوارەوە سوود وەربگرن.

(٣-٥-١) (با خوانی بەیانی سەرنج راکێش بێ)

هەوڵبدەن کاتێکی خۆش و تەواو بۆ خواردنی نانی بەیانی دابین بکەن. نابێ بەشێوەیەك بێت کەبەزۆر خواردەمەنیەکان قووت بدەن. بۆ نموونە ئەگەر منداڵانی بچووك پەرداخ و کوپی تایبەتی خۆیان هەبێ، خۆشحاڵ دەبن. ئەوان بەجوانکردنی بەشێك لەنان لەگەڵ کەمێك پەنیرو دروستکردنی کەش و هەوایەکی پێکەنیناوی لەدامەزراندن و جوانکردنی سفرە دڵخۆش دەبن ئێوەش کرێم بخەنە سەر کێکی بەیانیان و بەنەستەلە وێنەی جوانی بۆ لەسەر بنەخشێنن.

(٣-٥-٢) (رێگا بدەن بەمنداڵەکەتان تاکو لەبەرنامە دارشتنی خوانی بەیانیدا بەشداریتان بکات)

ئەگەر لێگەرێن منداڵەکەتان لەرێکخستنی بەرنامەی هەفتەیی نانی بەیانی یارمەتیتان بدات و یان لەکرینی کەل‌وپەلەکاندا هاوکاریتان بکات، پەیوەندییەکی زۆرتر لەسەر مێزی نانخواردنە کەدروست دەبێ. ئێمە وا بەباش دەزانین کەئێوە بابەتەکانی خواردن لەبەرچاو بگرن.

(۳-٥-۳ )( مەرگ بۆ داب و نەریت )

( مەبەست ئەوەیە کەمنداڵ بۆی هەیە هەرچی ئارەزووی هەیە بیخوات و هیچ پێویست ناکات وەکو کەسانیتر نان بخوات، بۆ نموونە منداڵێك حەزدەکات لەگەڵ پەنیر مرەبا بخوات، لەکاتێکدا کەئەمە بەپێچەوانەی ئارەزووی زۆربەی خەڵکە - وەرگێڕ)

ئەگەر منداڵەکەتان خواردنە ئاساییەکان ناخوات، خواردنێکیتر تاقی بکەنەوە شیری بۆ ئامادە بکەن و رێی پێ بدەن شلەمەنی بخوات. کەمێك کەرە لەسەر پارچەیەك سێو بسوون و یان پەتاتەی سوورەوەکراو لەگەڵ پەنیری بدەنێ.

(۳-٥-٤ ) ( نانی بەیانی کەم بکەنەوە )

ئەگەر منداڵەکەتان نانی نیوەڕۆ لەنانی بەیانی بەباشتر دەزانێ، نانی بەیانی کەم و نانی نیوەڕۆی تەواوی بدەنێ. ئەم بەرنامەیە با بەشێوەیەك بێ کەنانی بەیانی وزەی تەواوی بۆ هەموو کاتەکانی پێش نیوەڕۆی دابین کردبێت، کەمنداڵ لەلایەنی وزەوە کەمی نەبێ، ئیتر کێشەیەکی بۆ دروست نابێ.

(۳-٥-٥ ) ( خواردەمەنی جۆراوجۆر ئامادە بکەن )

جار جارە خواردەمەنییەکی تازە بخەنە ناو بەرنامەی نانی بەیانیان تا لە لەبەرچاوکەوتن بەرگری بکەن. ئەگەر منداڵەکەتان لەناکاو ئارەزووی لەخواردەمەنییەك نەماو خۆی لێ دوورخستەوەو نەیخوارد، بەزۆر پێی مەخۆن. بۆماوەیەك لەناو بەرنامەی خواردنی بەیانیان لایبەن و دوایی بەرە بەرە دووبارە بیخەنەوە ناو بەرنامەی خواردنەکەی، بۆ بەیانیان لەسەر هەندێ خواردنی دیاریکراو پێداگریتان هەبێ.

(۳-٥-٦ ) ( کاتی نانخواردن لەگەڵ منداڵەکەتاندابن )

نابێ منداڵانی بچووك لەکاتی نانخواردندا بەتەنیایی بەجێ بهێڵن؛ تەنانەت منداڵانی گەورەیش ئارەزوویان هەیە هاوڕێیەکیان هەبێت. ئەگەر ئێوە ناتوانن لەکاتی نانخواردندا لەگەڵیاندا لەسەر سفرەکە دانیشن، واباشە لەژوورەکەدا بمێننەوە. هاوڕێیەکی نانخواردنی بۆ پێك بهێنن تا لەسەر سفرەکە لەگەڵیاندا بێ. بۆنموونە، بووکە شووشەیەك بۆ ئەم کارە گونجاوە، تەنانەت کەلوپەلی سەرنج راکێش وەکو تەلەفزیۆن و کتێب لەوانەیە کاریگەریان هەبێ. لەجێی خۆیدایە ئەگەر جارجار منداڵەکەتان لەژێر چاودێری خۆتان لەکاتی نانخواردن سەیری تەلەفزیۆن بکات. بەڵام ئاگادار بن ئەم کارە نەبێتە خوو لەناویاندا بڵاوببێتەوە.

**( ٣-٥-٧ ) ( لەگەڵ منداڵەکەتان بورج دروست بکەن )**

لەجیاتی هەر پارووێك لەو خواردنە کەمنداڵەکە دەیخوات، پارچەیەك میکانۆی پێ ببەخشن. کاتێ منداڵەکە نانەکەی تەواوکرد دەتوانێ بەپارچە میکانۆکان قەڵا دروست بکات، ئەگەر حەزیش دەکات ڕێگەی پێ بدەن لەکاتی نانخواردندا، با میکانۆکان ڕێکبخات.

**( ٣-٥-٨ ) ( وێنەی خۆر بکێشن )**

مۆڵەت بەمنداڵەکەتان بدەن هەر جارەی کەپاروو نانێکی خوارد، بەماجیك لەسەر کاغەز وێنەیەك بکێشێت. هانی بدەن لەو کاتانەی نان دەخوات دیمەنێك تەواو بکات. لەسەر پارچە کاغەزێك وێنەی خۆرێك بکێشن و بەهەر پاروویەك، تیشکێکی ڕووناکی بۆ خۆرەکە زیاد بکەن. ئەگەر ئەم کارە بەشێوەیەکی گونجاو ئەنجام بدەن، دەتوانن هەموو ڕۆژێ تیشکەکانی خۆرەکە زیاتر بکەن. کاتێ کەخۆرەکە زۆرتر درەوشایەوە دەتوانن لەبری خەڵات بۆ باخچەی گشتی بەرن.

**( ٣-٥-٩ ) ( کات لەبەر چاو بگرن )**

بۆ ئەوەی منداڵەکە هانبدەن بەخاوی نان نەخوات، لەکاتژمێر سوود وەربگرن. جەختی لەسەر بکەنەوە کەپێش لێدانی زەنگی کاتژمێرەکە نانەکەی تەواو بکات. بێگومان ئێوە لەپێشتر کاتژمێرەکەتان بۆ ماوەیەکی دەستنیشانکراو ڕێکخستووە، دوایی بەرەبەرە ماوەی کاتەکە کورتتر بکەنەوەو بۆ ئەم مەبستە هەموو ڕۆژێ تا دوو خولەك ماوەی کاتەکە کورتتر بکەنەوە تا ئەوەی منداڵەکەتان بەکاتێکی قبوڵکراو نانەکەی بخوات.

**( ٣-٦ ) ( پاك و خاوێنی )**

ئاشکرایە منداڵێکی پاك و خاوێن و ڕێك و پێك خۆشی لەگیانی دایك و باوکاندا دروست دەکات. بەڵام با پاك و خاوێنی ، لەجێی خۆیدابێ. هەندێ جار پیس بوون، قبوڵ کراوە.با پاککردنەوەی منداڵ وەکو سزادان نەبێ.

لەلایەکی‌ترەوە منداڵیش پێویستە فێر بێ کەچۆن پاك و خاوێن خۆی ڕابگرێ.

ئەگەر ئێوەنموونەیەکی گونجاوبن بۆ منداڵەکەتان ، یارمەتییان دەدەن تا دەربارەی پاك و خاوێنی کەسێتی خۆی فێری شتی باش ببێ، هەروەها دەگەنە ئەم ئەنجامە کەخۆشۆردن زۆر خۆش و شادی بەگیان دەبەخشێ، جگە لە پاکبوونەوەی جەستە.

منداڵانی بچووك دەیانەوێ بێ یارمەتیدانی ئێوە خۆیان بشۆن. بەڵام منداڵان لەتەمەنی چوارساڵیدا دەتوانن بەتەنیایی دەستیان بشۆن. شەش مانگ دوای ئەوە دەتوانن

بەشێوەیەکی گونجاو دەم و چاوی خۆیان بشۆن بەڵام لەشەشساڵیدا دەتوانن بەتەواوی و بەتەنیایی لەگەرماودا خۆیان بشۆن. (سەیری ٩-١ بکەن) زۆرجار منداڵان وەکو دایک و باوکیان بایەخ بە پاک و خاوێنی نادەن. بەڵام ئەگەر پاک و خاوێنی لەتەمەنی سەرەتاییەوە فێری منداڵەکەمان بکەین بەرە بەرە وەکو بەشێکی تایبەت لەژیانی ڕۆژانەیاندا جێگیر دەبێ. ڕێگاچارەکانی ئێمە لەراستیدا ئەوپێشنیارانەیە بۆ ئەوەی منداڵەکەتان بەیارمەتی ئێوە فێری پاک و خاوێنی ببێ. بەم جۆرە ئەوان بەشێوەیەکی ئاسایی کارەکە فێر دەبن، ئێوە پەلەمەکەن و نیشانیان بدەن کەبەخۆشۆردنی ڕۆژانەی دەتوانێ دڵخۆش بێ. ئەگەر وا دەزانن کەمنداڵەکەتان بیری دەچێ دەم و چاوی بشوا، پرسیاری لێ مەکەن (دەم و چاوت شۆردووە یان نا) تەنیا داوای لێ بکەن دەم و چاوی بشۆرێت چونکە دەم و چاوی پیسی پێوە دیارە. ئەو شتەی کەدەتانەوێ منداڵەکە ئەنجامی بدات، دیاری بکەن و داوای لێ بکەن بەجوانی جێبەجێی بکات.

(٣-٦-١) ( کەل و پەلەکان لەشوێنێك دابنێن تا منداڵ دەستی بگاتێ )

ئەگەر شوێنی دەست شۆردنی ماڵەوە بۆ منداڵ زۆر بەرز بوو، ونەیتوانی بەکاری بهێنێت، کورسییەکی بچووکی بۆ ئامادە بکەن و کەکاتی دەست شۆردنی هات، بۆی بهێنن. کەل و پەلی شۆردن وەکو خاولی، سابوون و فلچەی ددان و .. بەجۆرێك بێ منداڵ بەئاسانی دەستی بگاتێ. فێری بکەن چۆن کەڵکیان لێ وەردەگرێ. مۆڵەت بەمنداڵ بدەن لەگەڵ ئێوەش خۆی رابهێنێ. (واتە بۆ وێنە دەم و چاوی ئێوەش بشۆرێت)

(٣-٦-٢) ( فێرکردنەکە زوو دەست پێبکەن )

کاتێ داب و نەریتی چوون بۆ تەوالێتتان فێری منداڵەکەتان کرد، کارێ بکەن کەشۆردنی دەستەکانی دوای تەوالێت وەکو خووی دووهەمی لێ بێت.

(٣-٦-٣) ( ڕێبدەن منداڵەکەتان هەڵبژێرێت )

مۆڵەت بەمنداڵەکەتان بدەن تا خۆی کەل و پەلی شۆردن هەڵبژێرێ تا بەم شێوەیە زیاتر دڵخۆش بێ. بۆ نموونە منداڵانی بچووك حەزیان لەخاولییەکی وێنەدارە یان سابوونی رەنگین هانیان دەدات بۆ شۆردن. ئەوسابوونە بەکاربهێنن کەچاو ئاسوتێنێتەوە. ڕێگە بەمنداڵ بدەن خۆی سابوون لەدەم و چاوی بدات تا شۆردنەکە شێوەی یاریکردن وەربگرێت.

**(٣-٦-٤) (بەهۆی پاك و خاوێنی پاداشتی پێ ببەخشن)**

لەگەرماودا خشتەیەکی تایبەتی دانێن ودوای هەر شۆردنێکی پێش نانخواردن هانیبدەن نیشانەیەك لەناو خشتەکە دیاری بکات. کاتێ منداڵەکەتان بەدەست و دەم و چاوی پاکەوە لەسەر سفرەی نانخواردن ئامادەبوو، ئافەرینی لێ بکەن و پێی بڵێن کەخاوەنی پاکترین دەست لەپێشەوەنان دەخوات، بەهۆی وەرگرتنی ژمارەیەکی دیاریکراو لەنیشانەکانی ناو خشتەکەی پاداشتی بدەنێ.

**(٣-٦-٥) (هەموو رۆژێ منداڵەکەتان بپشکنن)**

خۆتان وەکو بەرپرسێك دوای تەواو بوونی دەست و دەم و چاوشۆردنی منداڵەکەتان بەوردی بپشکنن. لەهەمان کاتیشدا هەوڵبدەن ئەم کارەی بۆ وا لێبکەن سەرنجی رابکێشێ. کاتێ کارەکەی بەباشی ئەنجامدا، هانی بدەن و دەربارەی ئەو بەشانەی کەمێك گرانترە وردبین تر بن.

**(٣-٦-٦) (منداڵەکەتان لەگەڵ ئەنجامی کارەکانی رووبەروو بکەنەوە)**

ئەگەر منداڵەکوتان گەیشتووەتە ئەو تەمەنەی کەدەتوانێت بەباشی دەست و دەم و چاوی بشوات، بەڵام جاری وایە بەرگری دەکات، کاتی ئەوە هاتووە ئەنجامی کارەکانی ببینێت. بۆنموونە، پێی بڵێن: ئەگەر ناتوانێ دەست و دەم و چاوت بشۆیت، من ناچارم ئەم کارەت بۆ بکەم). دوای چەند جارێك، منداڵەکە ئەوە بەباش دەزانێ کەخۆی ئەم کارەی ئەنجام بدات و، ئێوەش هانی بدەن و ئافەرینی لێبکەن.

**(٣-٧) (شەری ددان شۆردن)**

ددان شۆردن بەفڵچە بابەتێکە کەگومان لەبایەخدار بوونیدا نییەو هەموو منداڵێك پێویستە فێربێت بەلایەنی کەمەوە دووجار لەرۆژێکدا، ددانی بشۆرێت. پێویستە لەسیمی ددان پاککردنەوە سوود وەربگرێت.

هەندێ لەدایك و باوکان، کەمنداڵەکانیان ناچار دەکەن هەموو رۆژێ بەیانیان ددانیان پاك بکەنەوە، شەرێکی هەمیشەییان بۆ دێتە گۆرێ. زۆربەی دایك و باوکان بایەخی فڵچەی شۆردنی ددانەکان دەزانن بەڵام چونکە ددانیمنداڵان هەمیشەیی نین، هەندێجار بەبایەخ وەریناگرن. ددانیشیری بنچینەی گەورەبوونی ددانە هەمیشەییەکانە، کرمۆڵی ئەم ددانانە مەترسیدارە؛ چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی ددانەکان زووتر بکەون یان لەدواییدا کاریگەری لەسەر ددانە هەمیشەییەکاندا دەبێت و دەبێتە هۆی ئەوەی ددانە هەمیشەییەکان خواربێنە دەرەوە.

**( ٣-٧-١ ) ( خووەکە خێرا دروست بکەن )**

ئەگەر منداڵەکەتان ببینێ ئێوە بەشێوەیەکی رێكو پێك ددانەکانتان دەشۆن، ئەویش هاندەدرێت کەوابکات. ماوەیەك پێش ئەوەی منالەکەتان بتوانێ ددانی بشۆرێت فلچەیبدەنێ. کەمێ مەعجون بخەنە سەر فلچەکەیو رێگەی پێ بدەن خەریك بێت، منداڵ لەدوای تەمەنی دووساڵیدا دەتوانێ وەکو ئێوە ددان بشۆرێت خۆیشتان ئەو کارەتان بیرنەچێت.

**( ٣-٧-٢ ) ( منداڵەکەتان فێر بکەن چۆن بەفلچە ددانی پاك بکاتەوە )**

لەکاتێکدا کەمنداڵ فێربوو، هانیبدەن بەشێوەی راست فلچە بەکاربهێنێت.

* پێی بڵێ کەفلچەی ددان، ئوتومبێلێکی یارییە کەپێویستە لەسەر ددانەکانی بیجوولێنێ.
* بەگۆرانیەوە ددانەکانتان بشۆن.
* رێی پێ بدەن دوای ئەوەی ئێوە ددانەکانتان شۆرد، ددانەکانتان بپشکنێو دوایی ئێوەش سەیری ددانەکانی ئەوبکەن.
* فێری بکەن دوای ئەوەی ددانەکانی بەفلچە شۆرد زمانی لەددانەکانی بدات تا هەست بکات چەند جوان پاك بوونەتەوە.

**( ٣-٧-٣ ) ( بە سوود وەرگرتن لەخواستی پۆزەتیڤانە ئەم خووە لەناو منداڵەکەتان پێك بهێنن )**

* کاتێ منداڵەکەتان هەوڵ دەدات تا بەفلچە فێری شۆردنی ددانەکانی بێ، هانی بدەن.
* رێ بەمنداڵەکەتان بدەن خۆی فلچەی ددانو مەعجون هەڵبژێرێت.

زۆربەی منداڵان حەزیان لەمەعجونی ددانی تازەو بۆنی خۆشە.

* بەفلچە شۆردنی ددانەکان بخەنە ناو بەرنامەی شەوانەی منداڵەکەتانو وەکو پاداشت پێش نووستن چیرۆکی بۆ بگێرنەوە.
* لەناو خشتەیەکی تایبەتی پێشرەوییەکانی منداڵەکەتان جێگیر بکەن.

هەرجارێ کە منداڵەکەتان ددانەکانی دەشۆرێ لەناو خشتەکەی نیشانەیەکی بۆ دیاری بکەنو لەدواییدا بۆ کۆمەڵێکی دیاریکراو لەو نیشانانە پاداشتێکی بدەنێ.

**( ٣-٧-٤ ) ( بۆ رێنمایی بەخشین لە پزیشکی ددان یارمەتی وەربگرن )**

بۆ ئەوەی بەرگری لەو ترسە بکەن کەمنداڵەکەتان لەپزیشکی ددان هەیەتی، هانی بدەن هەتا خوو بەفلچەی ددانەوە بگرێت. پێش ئەوەی کێشەیەك بێتە ئاراوە، لەگەڵ پزیشکێکی

ددان چاوپێکەوتنێك ساز بکەن، دەربارەی ئەوەی چ تەمەنێك بۆ ئەم کارە گونجاوە، بیروڕاکان جیاوازن.

*لەدوانزە هەتاکو هەژدە مانگی یان لەکاتێکدا کەدوانزە ددانی هەیەو تەنانەت لەتەمەنی دوو یان سێ ساڵیدا.

*منداڵەکەتان بۆ چاوپێکەوتنی لەگەڵ پزیشکەکە ئامادە بکەن، لەگەڵیدا یاری پزیشکی ددان بکەن. لەو بارەیەوە لەگەڵ منداڵەکەتاندا قسە بکەن ئاخۆ لەوێ چ دەبینێو چی دەکات.

*داوا لەپزیشکی ددان بکەن لەمنداڵەکە بگەیەنێت کە چۆن ددانی بشوات و بۆچی فڵچەی ددان گرنگە. هەروەها دایكو باوکان دەتوانن زانیاری خۆیان بەخوێندنەوەی ئەو کتێبانەی لەم بوارەدا زانیاری دەبەخشن زیاد بکەن.

(٣-٨) (کۆکردنەوەی جلو بەرگ)

ئەو منداڵانەی تازە پێیان گرتووە، حەزدەکەن جلەکانیان کۆبکەنەوە. یارمەتی دانی دایكو باوك، تەنیا ئەرك نییە، بەڵکو کارێکی خۆشی بەخشەو هەستی گرنگی پەیداکردن لەمرۆڤدا دەوروژێنێ.

منداڵان حەزدەکەن جلەپیسەکان بخەنە ناو سەبەتە یان خۆڵەکان بڕژێنە ناو تەنەکەی خۆڵەوە. بەڵام منداڵانی بچوکتر فێری ئەمە نەبوون کەلەدوای خۆیانەوە جلەکانیان کۆبکەنەوە، چونکە زۆرجار کەسێکیتر ئەم کارەیان بۆ ئەنجام دەدات. کاتێ کەمێك گەورەبوون لەناکاو دایكو باوکیان شێوازیان دەگۆڕنو پێیان دەڵێن (پێویستە خۆت ئەم کارە بکەیت) بۆیە باشترین حاڵەت ئەوەیە کەهەر کەسێ لەماڵەوە هەر لەسەرەتاوە بەرپرسی کارەکانی خۆی بێت، بەڵام بەدارشتنی بەرنامەیەکی گونجاوو هاندانو ڕێنمایی کردنی بەردەوام، تەنانەت گوێپێنەدانیش منداڵ دەگۆڕێت.

(٣-٨-١) (کارەکەیان بۆ واڵیبکەن خۆشی لێببینن)

منداڵانی بچووك حەزیان لەیاری کۆکردنەوەی جلەکانو یارمەتیدانەکە جلەکان بخەنە ناو سەبەتەی جلە پیسەکانەوە. منداڵێکی تەمەن دوو ساڵان دەتوانێ گۆرەوییەکانی جووت بکات. جلەکانی قەد بکاتو دەتوانێ مەزەندە بکات کەهەر پارچەیەکی جلەکان هی کەسێکیتری خێزانەکەیە.

کاتێ منداڵەکەتان خەریکی کۆکردنەوەی جلەکانی ناو ژوورەکەیەتی، یاری فەرمانبەری بکەن (واتە پێویستە ئێوە فرمان بدەنو منداڵیش جێبەجێبکات)

**(٣-٨-٢) (منداڵەکەتان هانبدەن)**

**بەردەوام هانی هەوڵەکانی منداڵەکەتان بدەن بۆ کۆکردنەوەی جل‌وبەرگەکانی و هەروەها دانانی لەشوێنی تایبەتی خۆیان. بەوردی پێی بڵێن کام کاری لەلای ئێوە زۆر خۆش بووە، (سوزان بەراستی من زۆر خۆشحاڵم کەپانتۆڵەکەت خستە ناو سەبەتەی جلە پیسەکان بەم کارە یارمەتییەکی زۆر گەورەت دام).**

**(٣-٨-٣) (خۆتان بکەنە نموونە)**

**ئەگەر منداڵەکەتان بزانێت کەئێوەش ئەم کارە ئەنجام دەدەن، ئیتر ناتوانێ بڵێ(خۆشت جلەکانت کۆناکەیتەوە) بۆیە نموونە بەبوونی خۆتان رێگای نیشان بدەن.**

**(٣-٨-٤) (کۆکردنەوەی جلەکان بۆ منداڵەکەتان ئاسانتر بکەنەوە)**

**رێك‌و پێککردن بۆ منداڵەکەتان زۆر ئاسانتر دەبێ ئەگەر کۆکردنەوەی جلەکانی لەشوێنی خۆیدا بۆ ئاسان بکەن. بۆ نموونە: لەناو کانتۆرەکەی شوێنی هەڵواسینی جلەکان لەخوارتر دابنێن تاکو منداڵەکە بتوانێ بێ یارمەتی وەرگرتنی ئێوە دەستی پێیان بگات. ئەگەر منداڵەکەتان بەمەبەستی بەکارهێنانی دۆڵابەکانی سەرەوە پێویستی بەسەرکەوتنە ، دەست لێدانی ئەو دۆڵابانە قەدەغە بکەن. یان چەکمەجەکان بەدیوارەکەدا داکوتن. چ لەژوورەکەی خۆیداو چ لەگەرماودا، شوێنی جل هەڵواسین بەجۆرێك دانێن کەبەئاسانی دەستی بیگاتێ. مێزێکی بچووکی تایبەتی بۆ منداڵەکە ئامادە بکەن تا ئەو کەل‌وپەلانەی هەمیشە سوودیان لێ وەردەگرێت، لەسەری دابنێت (وەکو کەل‌وپەلی قوتابخانە).**

**(٣-٨-٥) (ژوورەکەی بپشکنن‌و بۆ پاکبوونەوەی نمرە دابنێن)**

**زنجیرە بەرنامەیەکی پشکنینی ژوورەکەی رێك بخەن، بەڵام بەشێوەیەك بێت کەسەرنجی منداڵەکەتان رابکێشێت (واتە بەگاڵتەو پێکەنینەوە رێکی بخەن) بەپێداگری بەمنداڵەکەتان رابگەیەنن کەدەتانەوێ جلەکانی کۆ بکاتەوە.لەجیاتی هەر جارێك کەژوورەکەی پاك دەکاتەوە، نمرەیەکی بدەنێ و لەناو خشتەیەکی تایبەتی بینووسن، بۆ هەر زنجیرەیەك نمرەی دابین کراو، پاداشتی پێ ببەخشن. رێگە بەویش بدەن کەژوورەکەی ئێوە پشکنێ‌و لەسەر پاکبوونی ژوورەکەتان نمرەتان بداتێ. چونکە پاککردنەوەی ماڵەوە ئامانجێکی خێزانییە.**

(٣-٨-٦) (سوود لەراستکردنەوەی لەرادەبەدەر وەربگرن)

ئەگەر سەرکەوتنێکی بەرچاوتان دەست نەکەوت و بەشێوەیەکی پۆزەتیڤانە لەگەڵیدا ڕووبەڕوو ببنەوە، دەتوانن جگەلەوەش لەراستکردنەوەی لەرادەبەدەر سوود وەربگرن. بەم مانایە کە ئەگەر منداڵەکەتان ئەو شتانەی ئێوە داواتان لێکردووە، ئەنجامی نەدا، ناچاری بکەن ژێر قەرەوێڵەو کانتۆرو شوێنەکانیتری دۆزینەوەی جلەکانی بپشکنێ و لەو ڕووەشەوە ئاگاداری بکەنەوە. بەو شێوەیە منداڵ بەم ئامانجە دەگات خۆ ئەگەر لەسەرەتاوە کارەکە دروست ئەنجام بدات، ئاسانترە.

(٣-٨-٧) (لەئەنجامە ئاساییەکان سوود وەربگرن)

کاتێ منداڵەکەتان گەیشتە تەمەنێك کەحەزی لەجلێکی تایبەتی کرد، ئێوە دەتوانن بەبێبەشکردنی لەپۆشینی ئەو جلە، وەکو ئەنجامی ئاسایی رەفتارە نەشیاوەکانی، کەمێك بێبەشی بکەن. ئەو جلانە مەشۆن کەنەخراونەتە ناو سەبەتەی جلە پیسەکانەوەو بیانخەنە ناو شتێکی تایبەتیو کاتێ کەمنداڵەکەتان داوای ئەو جلانەتان لێدەکات، پێی بڵێن (من نەمشۆردووە چونکە لەناو سەبەتەی جلە پیسەکاندا نەبوو) دوایی ناچاری بکەن پێش ئەوەی بۆ یاریکردن دەرچێتە دەرەوە بۆ شۆردنی جلەکانی یارمەتیتات بدات.

(٣-٨-٨) (زۆر وردبین بن)

هەمیشە منداڵەکەتان بەباشی تێبگەیەنن کەبەوردی چیتان لێی دەوێت نەك لەجیاتی ئەوە رەخنە لەکەسایەتیو لەکارەکانی بگرن. بۆنموونە پێی مەڵێن (تۆ دەستو قاچت خواروخێچە) لەجیاتی ئەوە پێی بڵێن (کاتێ پانتۆڵە تازەکەت لەسەر زەوی دەبینم زۆر نارەحەت دەبم) منداڵێك کەلەزگەی لێدراوە، خێرا بڕوا دەکات کەبەڕاستی وایە (واتە دەگاتە ئەو بڕوایە کە(من شپرزەم) و هەمیشە خۆی وا دەبینێتەوە. بۆی باس بکەن کەئەم رەفتارەی ئەو لەتوانای قبوڵکردندا نییە. هەوڵبدەن دەربارەی گۆڕینی ئەم رەفتارە لەگەڵیدا راوبۆچوون ئاڵوگۆڕ بکەن.

# بەشی چوارەم

## گیروگرفتەکانی شەوان

رۆژێکی پڕ کارتان هەبووەو بەناخۆشی کارەکانتان ئەنجام داوە، کاتی ئەوە هاتووە کەمنداڵە بچوکەکەتان شەوباشتان لێبکات. بچنە ناو جێگاکەیان و چاوەکانیان ماچ بکەن با خەوبیانباتەوە تاکو لەرۆژی داهاتووداو لەکاتێکی گونجاو، بەچالاکی و خۆشحاڵی لەخەوهەستن. بەڵام هەندێ جار لەماڵی ئێوەدا کارەکان بەم شێوەیە بەرێوە ناچن، منداڵەکەتان داواتان لێدەکات چیرۆکێکی تری بۆ بگێرنەوە تاکو خەوی لێ بکەوێ، دەیەوێ جارێکیتر بچێت بۆ تەوالێت و یان نیو کاتژمێری تر سەیری تەلەفزیۆن بکات و دەیەوێ وەکو هاورێیەکەی (جیمی) تا کاتژمێر ٩ی شەو نەخەوێت.

بەڵام نیو کاتژمێر دوای ئەوەی کەئێوە خەوتان لێکەوت، دووبارە خەبەری دەبێتەوەو دێتە ژوورەکەتان و ئەمجارە دەیەوێت لەگەڵتاندا بخەوێت. کەمێکیتر بەدەنگی بەرز بەناڵە ناڵ دووبارە خەبەرتان دەکاتەوە: (دایە، بابە) کێشەکانی نووستن تەنیا لەماڵی ئێوەدا نییە، زۆربەی دایك و باوکان لەخەواندنی منداڵەکانیان و ئاگا لێبوونیان کێشەیان هەیە. (دکتۆر هاسلام) لەکتێبە بەنرخەکەی، ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەك لەسەر نموونەی خەوتن بۆ (١٢٤) منداڵ شی دەکاتەوە. (٤/١)ی منداڵان لەتەمەنی قوتابخانەدا شەوان خەبەریان دەبێتەوەو لەسەدا سی و پێنجی منداڵان نایانەوێ پێش ئەوەی دایك و باوکیان بچنە سەرجێگاکانیان بخەون. لەهەموو ماڵێکدا بەلایەنی کەمەوە کێشەی خەواندنی منداڵ لەکاتی شەودا هەیە. خەواندنەوەی منداڵ بۆ دایك و رەنگە بۆ باوکیش نارەحەتی پەیدا بکات. رۆیشتن لەخەودا، ترسی شەوانە، ترس لەجیابوونەوەو بێخەوی کەلەئەنجامی نەخۆشییەك یان توورەبوونێکی لەرادەبەدەر لەوانەیە لەهەموو خێزانێکدا رووبدات. ئەگەر نیازەکانی خەوی منداڵان و دایك و باوك یەکسان بوو، خەوتن لەشەودا بۆ هەموو خێزانەکە ئاسانترە. بەڵام وانییە، هەرکەسە پێویستی بەچەند قۆناغێك لەخەوتن هەیە. یەکێك لەوانە قۆناغی (خەو لەگەڵ جووڵانی خێرای چاو)ە، ئەویتر بەقۆناغی (ئەرتدوکس) ناودەبرێت. قۆناغی ئەرتدوکس هەمووی لەچوار قۆناغ پێکهاتووە کەبەرە بەرە خەوەکە قووڵتر دەکات.

لەهەموو کەسێکدا لەسووڕانەوەی (نەوەد) خولەك لەکاتی شەودا دووبارە دەبێتەوە. منداڵانی بچووکیش ئەم قۆناغە تێدەپەرێنن، بەڵام ئەم خولانەوەیە بۆ ئەوان تەنیا بۆ ماوەی پێنج خولەك دەخایەنێ. ئەمە بەو مانایەیە کەکۆرپەلەکان و منداڵان خەویان سووکترە.

لەسەدا هەشتای خەوی کەسانی باڵق بوو، قووڵە. لەکاتێکدا کەتەنیا لەسەدا پەنجای کۆرپەلەکان خەویان قووڵە. زۆربەی پسپۆرانی منداڵ لەو بروایەدان کەنموونەی تێکرای خەوی منداڵان بەم شێوەیە، کەمنداڵێکی تەمەن دوو ساڵ بەشێوەی ناوەندی پێویستی بەدوانزە کاتژمێر خەو لەشەوداو یەك تا دوو کاتژمێر دوای نیوەرۆان هەیە. لەتەمەنی شەش ساڵیدا، منداڵ هێشتا پێویستی بەدوانزە کاتژمێر خەو لەدرێژەی شەوو رۆژدا هەیە.

لەیادتان نەچێت ئەو کاتانە، کاتەکانی ناوەندی خەون و ئەگەر منداڵێك کاتژمێرێ زیاتر یان کەمتر دەخەوێت، نائاسایی نییە. هەرکەسێ بۆ ئەوەی بتوانێت لەرۆژدا بەباشی کاربکات، پێویستە شەوان بەباشترین شێوە پشوو بدات. شەو نابێ ببێتە دیمەنی شەڕێکی بەردەوام لەنێوان خواستەکانی دایك و باوك و منداڵاندا. لەپێشنیارەکانی ئەم بەشە سوود وەربگرن. تا شەوێکی ئارام ببەنە سەر.

( ٤-١ ) ( ئەو منداڵانەی ناچنە ناو جێگای نووستنی خۆیانەوە )

منداڵان بەهۆی جۆراوجۆرەوە بەرەنگاری چوونە ناو جێگای نووستنیان دەکەن لەوانەیە لەتاریکی بترسن یان لەوە دەترسن نەکو بۆ بەیانی لەکاتی خۆیدا بێدار نەبنەوە. یان لەو کاتانەی بەتەنیان هەست بەئاسایش نەکەن. بێگومان منداڵ حەز بەیاری دەکات و پێی خۆشە سەیری تەلەفزیۆن بکات و زۆریشیان حەزدەکەن ئێوەش هاورێیەتیان بکەن یان سەرنجیان بدەن. کاتێ منداڵ گەورەتر دەبێت، ژیانی کۆمەڵایەتیتان بایەخ پەیدا دەکات. بۆیە پێویستە لەماڵێکدا کاتێکی دیاریکراو بۆ نووستن هەبێت. ئەگەر دەتانەوێ لەماڵەوە ئارامی و ئاشتیتان بەرقەرار بێ، ئێوە وەکو دایك و باوك نابێ هەلی هەڵبژاردن بەمنداڵ بدەن. ئەو دایك و باوکانەی دەڵێن (منداڵینە، وابیرناکەنەوە ئێستا کاتی نووستن بێ) خۆیان ئەم جۆرەیان هەڵبژاردووە کەکارەکە بۆ پێش نەبەن و لەو ماڵەدا بەدڵنیاییەوە منداڵەکەیان لەکاتی خۆیدا ناچێتە ناو جێگای نووستنەکەی، ئەو دایك و باوکانەی کەهەمیشە رێگابەمنداڵەکانیان دەدەن کەمێك زیاتر بەبێداری بمێننەوە، دەبێ ئەوە بزانن کەهەمیشە لەکاتی نووستندا کێشەیان دەبێت. لەلای زۆربەی دایك و باوکان، خەواندنی منداڵان شەڕێکی ترەکە لەکۆتایی رۆژدا دوچاری دەبن. ئەگەر ئێوە تازەبوون بەدایك یان باوك، لەم پێشنیارانەی ئێمە سوود وەربگرن تاکو بتوانن بەرەنگاری لەکێشەکانی شەوان بکەن. پێش ئەوەی دەست پێبکەن، ئەگەر بەتازەیی لەگەڵ کێشەکانی شەوانەی و خەواندنی منداڵەکەتاندا رووبەروو بوونەتەوە، بۆخۆتان بەرنامەیەکی سەرەتایی بۆ خەواندنی منداڵەکەتان دابنێن. بریار بدەن کەدەتانەوێ چ کارێك ئەنجام بدەن و منداڵەکەشتان لەم کارە ئاگادار بکەنەوە کەبەم زووانە گۆڕانێك روودەدات. لەسەرەتای یەکەم رۆژی داهاتوودا بەرنامەکە بەکاربهێنن.

( ٤-١-١ ) ( کاتێکی دیاریکراو بۆ نووستن دیاری بکەن )

دەربارەی کاتێکی دیاریکراو بۆ نووستنی منداڵەکەتان بریار بدەن و پابەندی بن. ئەوە بەم مانایە نییە کەپێویستە ئێوە بێ چەندو چۆن پەیرەوی بکەن یان پێتان باشبێ. بۆ

نموونە، هەندێ جار باوکی منداڵەکە کەکاتژمێر هەشتی ئێوارە گەڕاوەتەوە بۆ ماڵەوە یان خاڵی منداڵەکە بەمیوانی هاتووە بۆ لای‌و ئێوە لەم کاتەدا نابێ بینێرنە ژووری نووستنەکەی. بەڵام ئەگەر توانای زۆرترتان لەدابینکردنی کاتی نووستندا هەبێ بۆ ئێوە ئاسانترە تا منداڵەکەتان لەکاتێکی دیاریکراودا بنێرنە سەرجێگاکەی. لەبیرتان نەچێت کاتێك کەدنیا زۆر تاریك بێ منداڵ مەنێرنە سەر جێگاکەی. چونکە لەهاویندا و پێش دواکەوتنی کاتژمێرو کورتبوونەوەی شەو دوچاری کێشە دەبن.

( ٤-١-٢ ) ( لەو شتانەی ئارامی بەمنداڵەکەتان دەبەخشن، بۆ سوودی خۆتان بەکاری بهێنن )

منداڵانی بچووك بەتایبەت ئەوانەی تازە پێیان گرتووە، بەدووبارەکردنەوەی هەندێ کار هەست بەئاسایشی سۆزو دەروونی دەکەن. ئەوان ئەو هەستی ئاسایشەیان پێ خۆشە کەهەندێ کەس پێی دەڵێن، (داب‌ونەریت)و ئەو شتە تایبەتانە کەدەتوانن نرخی بۆ دابین بکەن. بۆنموونە لەناو ئەو منداڵانەی ئێمە دەیانناسین (ئالن) حەزدەکات هەموو شەوێ چەکوشە شینەکەی لەگەڵ خۆیدا بەرێتە ناو جێگاکەیەوە. (سارا) حەزدەکات پێش نووستن هەموو ئەندامانی خێزانەکەی ماچ بکات. یان (سی‌سی) بووکە شووشەکانی لەژێر تولە زەردەکە لەلای خۆی دەشارێتەوە. بەرنامەی شەوانە ئەو شتانەی وەکو پەتووی کۆن‌و بووکەشووشە کەهەندێ لەمنداڵان پابەندن پێیان، یارمەتی منداڵەکە دەدەن تا لەکەسانی خۆشەویستی خۆیان جیاببنەوە. گاڵتە بەو شتانە مەکەن کەمنداڵەکەتان ئارەزووی لێیەتی‌و لەلایەکی‌تریشەوە رێگای پێ‌مەدەن کێشەتان بۆ دروست بکات. ژمارەی ئەو شتانەی لەگەڵ خۆیدا دەیباتە ناو جێگاکەی کەم بکەنەوەو سنووری بۆ دابنێن {(جۆ) تۆ دەتوانی تەنیا کتێبێك یان یارییەك لەگەڵ خۆتدا ببەیتە ناو جێگاکەت، پێویستە یەکێکیان هەڵبژێریت}.

( ٤-١-٣ ) ( بەرنامەیکی شەوانەیی دیاری بکەن )

منداڵان حەزدەکەن بزانن دوایی چی روودەدات. بەرنامەیەکی شەوانە دەتوانێ ئەوان لەمە بەئاگا بێنێ کەکاتی خەوو پشوودان هاتووە. بۆ دابینکردنی بەرنامەی شەوانەیی لەم رێگاچارانەی خوارەوە سوود وەربگرن.

*ئەو بەرنامەیە بەئاسانی پەیرەوبکەن: بەرنامەی ئاسایی خێزان‌و داواکارییەکانی منداڵەکە لەبەرچاوبگرن. نموونەیەك دەست پێ‌مەکەن کەهێشتا بڕیارتان نەداوە درێژەی پێ بدەن. پێویستە بەرنامەی شەوانە لەرۆژدا ئاسایش‌و ئارامی دابین بکات. ئەم بەرنامەیە دەتوانێ دەربارەی رۆژێك کەتێپەڕیوەو خۆئامادە کردنە بۆ بەیانی بدوێ. ئامادەکردنی جل‌و بەرگی قوتابخانەو ریزکردنی کتێبەکانی بۆ منداڵانی گەورەتر بەرنامەیەکی گونجاوە. چیرۆك گێڕانەوە لەکاتژمێرێکی دیاریکراودا، یارمەتی منداڵ دەدات تا تێبگات کەئێستا کاتی نووستنە.

*بەرنامەکەتان بەهەندێ نیشانە دیاری بکەن و لەکاتی دەستپێکردندا، ئاگاداری بکەنەوە. دەتوانن زۆر بەسادەیی بەمنداڵەکەتان بڵێن: (کە ئەم نمایشە تەواو دەبێ کاتی خەوتنە)

*پێش نووستن منداڵەکەتان ئارام بکەنەوە. سزادانی منداڵان و ئەو یاریانەی پێویستی بەجووڵەی زۆرە، بەر لەکاتژمێرێك پێش نووستن گونجاو نییە. پێویستە نیوکاژمێر پێش نووستن دەست لەجووڵەی زۆر هەڵگرێ و بەرە بەرە خۆی بۆ نووستن ئامادە بکات. لەجیاتی شەرە سەرین و یاری تۆپ، با بەرنامەی پێش نووستنیان پاککردنەوە، یاخوێندنەوە، یاگوێگرتن لەمۆسیقاو چیرۆك بێ. بەرنامەی شەوانە بۆ ئەو کاتانەش بەنرخ دەبێ کەمنداڵ لەلای دایەن یان نەنکی دەنوێت یان بۆ رۆژێك کەپریەتی لەهیلاکی.

*بەشێوەیکی گونجاو بەرنامەی شەوانەیی رێك بخەن: ئامادەکردنی منداڵ بۆ نووستن پێویستە دڵدانەوەو سۆزی نێوان خۆتان و منداڵەکەتان پێك بهێنێ. پێویستە منداڵ لەو کاتانەدا هەست بەئارامییەکی زیاتر بکات. زۆربەی منداڵان حەزدەکەن پێش نووستن کتێبێکی تایبەتییان بۆ بخوێننەوە. هەندێك ئارەزوویان وایە کەدایك و باوکیان چیرۆکیان بۆ بگێڕنەوە یان گۆرانیان بۆ بڵێن. وا بیرمەکەنەوە کەمنداڵانی گەورە پێویستیان بەبەرنامەی شەوانەیی نییە. تەنانەت منداڵانی تەمەن دوانزە ساڵ و سیانزە ساڵیش حەز دەکەن کەچیرۆکیان بۆ بگێڕنەوە. هەندێجار ئێوە دەتوانن دەربارەی بابەتە گرنگەکان بدوێن لەروونکردنەوەی کێشەکان کەڵك وەربگرن. کاتی نووستن هەلێکی باشە بۆ ئەوەی لەمنداڵەکەتان نزیك ببنەوە. ئەو خووانەی لەپێش نووستندا دروست دەبن لەهەموو ژیانی دواییدا یارمەتی منداڵ دەدات، هەندێ لەو منداڵانەی بەرنامەی شەوانەییان هەیە کەگەورەش دەبن لەپێش نووستندا کتێب دەخوێننەوە. هەندێکی تریش یادداشتی رۆژانە دەنووسن. یان بۆ رۆژانی داهاتوو بەرنامە دادەرێژن. هەندێکیش لەشێوازەکانی وەرگرتنی ئارامی پێش نووستن سوود وەردەگرن.

*نەرم و نیان بن: بەڵام بزانن کەچۆن بەرنامەکەتان دەبەنە پێشەوە، ئەگەر شارەزاییتان لەوەنەبێ کەچۆن لەم جۆرە حاڵەتانە بڕیاری خۆتان بدەن و، گڵۆپەکان بکوژێننەوەو بنوون، بەرنامەی شەوانەییتان هیلاکتان دەکات. رێ مەدەن کات تێپەرێ، قەناعەت بەوە مەکەن چیرۆکێکی تری بۆ بگێڕنەوە لەجیاتی ئەوە ژمارەی ئەو چیرۆکانەی کە لەشەوانی داهاتوودا بۆی باس دەکەن، لەپێشدا دابین بکەن و تەنیا هەر ئەوانەیان بۆ بگێڕنەوە. ئەگەر دانانی سنوور کێشەی بۆ دروست کردن، دەتوانن لەکاتژمێرێکی زەنگدار سوود وەربگرن. بەمنداڵەکەتان بڵێن (کاتژمێر حەوت و نیو، کاتی نووستنەو پێویستە گڵۆپەکان بکوژێنەوە) یان ( پانزە خولەکی‌تر کەسەعاتەکە زەنگ لێدەدات گڵۆپەکان بکوژێننەوە)

**(٤-١-٤) (دەربارەی ترس و نیگەرانییەکان لەگەڵ منداڵدا بدوێن)**

هەموو کەسێ، تەنانەت منداڵانیش ترس و نیگەرانییان هەیە کەلەشەواندا زیاتر پێیانەوە دیاری دەدات. منداڵەکەتان هانبدەن تا دەربارەی کێشەکانی لەگەڵتاندا بدوێ بەڵکو بتوانن چارەسەری بۆ بدۆزنەوە و یارمەتی بدەن تاکو بخەوێت و ئێوەش دڵنەوایی بکەن.

**(٤-١-٥) (لەگەڵ دڵەراوکێی منداڵەکەمان چی بکەین؟)**

ئێوە بەرنامەی شەوانەی خۆتان بەکارهێناوەو (جیمی)تان ناردۆتە بۆ ناو جێگاکەی، بەڵام لەوێ نامێنێتەوەو دوای دە خولەك دەگەڕێتەوە بۆ ژوورەوەو داوای ساردیتان لێدەکات. بۆ ئەم جۆرە حاڵەتانە لەم شێوازانەی خوارەوە سوود وەربگرن. هەندێ لەمنداڵان بەسوودوەرگرتن لەشێوازە سادەکان دەنوون بەڵام بۆ هەندێکی‌تر لەمنداڵان پێویست دەکات لەهەموو ئەو شێوازانەی خوارەوە کەڵك وەربگرن تا ئەوان لەجێگاکانیاندا بمێننەوە.

دووبارە منداڵەکەتان بۆ ناو جێگاکەی بنێرنەوەو کاتژمێری زەنگداری لەسەر خولەکێك رێك بخەن و پێی بڵێن پێش ئەوەی زەنگ لێ بدرێ، برۆ بۆ ژوورەکەت. ئەگەر لەسەر جێگاکەی مایەوە هانی بدەن و پاداشتێکی بۆ دابین بکەن. ئەم پاداشتە یا دڵدانەوە یان نەستەلەی بەیانیان بێ. لەکاتی پێویستدا دووبارە سەعاتە زەنگییەکە رێك بخەن و خۆتان لەژوورەکەی دانیشن و دەست بکەن بەخوێندنەوە تا منداڵەکە خەو دەیباتەوە.

منداڵەکەتان فێر بکەن کەچۆن بخەوێت (بەشی(٣-١) سەیر بکەن) هەندێ لەمنداڵان نازانن چۆن ئارام بگرن تاکو خەویان لێبکەوێت. لەبەرئەوە دەتوانن لەشێوازەکانی ئارامگرتن (بەشی(٢-١٠)) سوود وەربگرن.

ئەو منداڵانەی کەهێشتا لەبێشکەدان بەڵام دەتوانن قسە بکەن، زۆر پێویستیان بەوە هەیە ئێوە بچنە لایان. وامەزندە بکەن کەکەلوپەلی خەوی منداڵەکەتان ئامادە کردووە، بۆ چوارەمین جار ماچتان کردووەو شەو باشتان لێکردووە. لەکاتێکدا ژوورەکەی بەجێدەهێڵن پێی بڵێن (شەو باش، من دەرۆم بۆ ژوورەکەی خۆم شەو باش)

لەم کاتەدا دەرگای ژوورەکە داخەن و جارێکی‌تر مەگەڕێنەوە. گرنگ نییە کەچەند دەقیژێنێ. ئەم کارە بۆ ماوەی (٢٠) خولەك درێژە پێبدەن. مەگەڕێنەوە (مەگەر بەراستی منداڵەکەتان کێشەیەکی هەبێ) ئەگەر دوای (٢٠) خولەك هێشتا منداڵەکە هەر دەگری، پێی بڵێن کەپێوستە هەر ئێستا بخەوێت. لەکاتی پێویستدا هەموو شەوێ ئەم کارە دووبارە بکەنەوە تا تێبگات کەبەفرو فێڵ هیچ ئەنجامێك بەدەست ناهێنێت.

ئاگاداری: ئەگەر منداڵەکەژێربۆوە، مەرۆنە ژوورەکەی باخەوی لێ بکەوێ. ئەگەر نا پێویستە جارێکی‌تر لەژوورەکەی‌دا بمێننەوە.

لەخشتەیەکی تایبەتی سوود وەربگرن. زۆر جار خشتەی شەوانەیی بۆ منداڵانی تەمەن سێ ساڵ بەنرخە. ئەوان خاڵ وەردەگرن و بەکۆمەڵێ لەم خاڵانە پاداشت دەدرێنەوە. لەسەرەتاوە خاڵێك بۆ پێنج خولەك مانەوەی لەجێگاکەیدا ببەخشن، دوایی ئەو ماوەیەی کەپێویستە منداڵەکەتان بۆ وەرگرتنی پاداشتەکەی لەجێگادا بمێنێتەوە درێژ تر بکەنەوە. (بەشی(٢-٤) و (٢-٥)سەیر بکەن)

لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەمە بۆڵەو شەڕ مەکەن. ئەگەر هەر خووی وایە کەتەنیابە خواستی خۆی دەکات، لەوانەیە ئێوە ناچاربن پەیڕەوی لەو بکەن، بەڵام پێویستە ئەنجامی نەشیاوی کارەکەی خۆی ببینێت و رۆژی دوایی دەتوانن منداڵەکە لەشتێکی تایبەتی بێبەش بکەن. یان بۆ شەوی داهاتوو زووتر بینێرنە ژوورەکەی خۆیەوە.

(٤-١-٦) ( گەشە بەهاوکاری منداڵەکەتان بدەن )

هەم بەقسەو هەم لەکاریشدا منداڵەکەتان بۆ هاوکاری بەرنامەی شەوانە رێك بخەن و هەموو بەرنامەکە بەیەکجاری بخەنە کارەوە. هەرچەندە هەندێجار گۆڕینی رەفتارێکی جێگیربوو، زەحمەتە. لەوانەیە پێویستبێ سەرەتا رێ بەمنداڵەکەتان بدەن تاکو ( کەمێك بکەوێتە رێ) ، لەسەرەتاوە هەموو شەوێ بەکاتناسی و لەجێگامانەوەی منداڵەکەتان پاداشت ببەخشن. پاداشتەکان دەتوانێ بریتی بن لە: سەیرکردنی بەرنامەیەکی زیادە لەشەوی داهاتوودا، سەرچەفێ جوان، نەستەلەو خواردەمەنیەکی تایبەتی کەبۆ شەوی داهاتوو دیاریکراوە.، لەهەمان کاتیشدا خاڵەکانی کۆبکەنەوەو بەکۆمەڵی خاڵەکان پاداشتێکی بەنرختری پێ ببەخشن.

پاداشتی بەنرخ، پێویستە لەسەر لیستی ئەو شتانە هەڵبژێرێت کەمنداڵەکەتان داوای کردووە. (بەشی(٢-٤) سەیر بکەن)

(٤-٢) (ئەو منداڵانەی نیوەشەوان لەخەو هەڵدەستن)

زۆرجار منداڵان لەنیوەی شەوان لەخەو رادەچڵەکێن و هەوڵدەدەن سەرنج راکێشن. ئەمە رەفتارێکە هەروەکوو ئەو رەفتارانەی تر کەباسمان لێکردوون. تا کاتێ کەنەبووەتە خوو، ئاساییە. هەندێجار خەوی بێئارامی نیشانەی کێشەیەکی جەستەیی یان دەروونییە.

ئەگەر گومان لەوە دەبەن کەمنداڵەکەتان کێشەیەکی ئاوای هەیە، پێویستە لێیبکۆڵنەوە. بەڵام ئەو منداڵەی لەهەموو نیوەشەوێ لەخەو رادەچڵەکێت، لەبەر خووێکە کەفێری بووەو پێویستە بگۆڕدرێ. ئەگەر رێگاچارەکانی ئێمە کاریگەر نەبوون، لەگەڵ پسپۆڕی منداڵان راوێژ بکەن لەوانەیە کێشەکە ئەوەندە گرنگ بێت کە بۆیارمەتی گۆڕینی شێوەی نووستنی منداڵەکەتان، پێویست بەدەرمان بکات.

**(٤-٢-١) ( ڕەفتاری منداڵەکەتان پشتگوێ بخەن )**

**هەندێجار منداڵ لەنیوەی شەودا دادەچڵەکێتو داوای ڕوو لەلاکردنو یارمەتی دەکات. چونکە جەستەی پێی دەڵێ کەبرسییەتی یان تەڕو نارەحەتە. ئەم بابەتانە نابێ پشتگوێ بخەن. بەڵام دەتوانن منداڵە گەورەکەتان بەکەمێ سەرنج پێنەدانو پشتگوێخستنی خووە شەوانەییەکانی لێ دووربخەنەوە تاکو بتوانێ شەوان بۆ ماوەیەکی زیاتر بخەوێ (بۆ زانیاری دەربارەی ئەم شێوازە سەیری بەشی (٦-٧)بکەن)**

**بەسوود وەرگرتن لەم شێوازانەی خوارەوە، دەتوانن شێوازی پشتگوێ خستن بەکاربهێنن:**

**+ چاودێری ڕەفتاری نموونەیی منداڵەکەتان بکەن. وەڵامدانەوە بەپرسیارە سادەکانی خوارەوە یارمەتیتان دەدات تا بەباشی تێبگەن: ئایا بەڕاستی منداڵەکەتان پێویستی بەیارمەتی ئێوە هەیە یان تەنیا دەیەوێت سەرنجی ئێوە رابکێشێت.؟**

**کاتێ لەخەو هەڵدەستێ، چی دەکات؟ ئەگەر کەسێ وەڵامی نەداتەوە، چی دەکات؟ ئایا هەموو شەوێ داوای ئاو دەکات؟ (پەرداخێك ئاو لەلای دەستی دانێن). ئەگەر ئێوە وەڵامی نەدەنەوە، ئایا دەخەوێتەوە؟**

**+ یارییەکی بۆ ڕێك بخەن. لەشێوازی پشتگوێ خستن سوود وەربگرن پابەندی بنو بەشێوەیەکی بەردەوام درێژەی پێبدەن کاتێ کەمنداڵەکەتان بەرەوپێشەوە دەڕوات. (لێبڕاوانە) منداڵەکەتان بخەنە ناو جێگاکەی. بەڵام بەسۆزو میهرەبانییەوە پێی بڵێن شەو باشو دوایی ژوورەکەی بەجێبهێڵن. لەپێشدا بڕیاری ئەوە بدەن کەدەتوانن بۆ ماوەی چەند خۆتان ڕابگرن. ئەگەر منداڵەکەتان لەخەو هەستاو بانگی کردن؛ لەم کاتەدا نابێ لەبیست خولەك تێپەڕێ (بۆ منداڵەکەتان لەشەودا ئەم کاتە زۆرە) و نابێ لەپێنج خولەك کەمتر بێ، چونکە منداڵەکەتان بەخێرایی تێدەگات کەدەتوانێ ئێوە ناچار بکات تەسلیمی بن. ئەمە بۆ دایكو باوکان کارێکی سادە نییە چونکە پێویستە خۆیان لەبەرامبەر گریانی منداڵەکەیان ڕابگرن، ئەگەر دراوسێیەکان دەنگیان لێ بەرز نەبێتەوە! ئەگەر منداڵەکەتان بۆ ماوەیەکی دیاریکراو وازی لەگریانەکەی نەهێناو هەر بانگی کردن. بڕۆن بۆ لایو بەدەنگێکی بەلێبڕاوانەو پێداگرانە پێی بڵێن کەهەر ئێستا پێویستە بخەوێت، دوایی ژوورەکەی بەجێبهێڵن (مەیگرنە ئامێزو لەناو جێگاکەی دەری مەکەن) هەروا درێژە بەپشتگوێخستنی دیاریکراوی خۆتان بدەنو، پێنج خولەك، پێنج خولەك بخەنە سەر ماوەی کاتەکەی تا دەگاتە (٢٠) خولەك ئەگەر کەمێك درەنگتر بڕۆنە لایەوە، زیانێك بەمنداڵەکەتان ناگات. بەڵام تاقیکردنەوەکانی ئێمە لەسەر (٢٠) خولەکە، کەبۆماوەی چەند ڕۆژێك کێشەکەتان چارەسەر دەکات. ئەگەر نیگەرانن لەوەی منداڵەکەتان دوچاری کێشەیەك بووە، لەسەرەتاوە لەبابەتەکە**

بكۆڵنەوە. لەگەڵ منداڵەكەتاندا قسە مەكەن‌و هەوڵ مەدەن دڵنیا بێ كەناتانەوێ لابكەنەوە لای رەفتارەكەی. تەنیا لێی بكۆڵنەوە ئایا تەندروستە یان نا؟ دوایی شەوباشی لێبكەن‌و ئامارەیش بەوە بكەن كەئیتر ناگەڕێنەوە بۆ ژوورەكەی‌و بێدواكەوتن لەژوورەكەی بچنە دەرەوە. بەم شێوەیە لەشێوازی پشتگوێخستن سوود وەربگرن. ماوەی كاتی گریانەكەی پێوانە بكەن‌و پێشڕەوی منداڵەكەتان لەناو خشتەیەك جێگیر بكەن. ئێمە پەیمانتان پێدەدەین كاتێ كەمنداڵەكە تێگەیشت وەڵامی داواكارییەكانی بۆ جێبەجێناكەن‌و ناچنە لای‌و سۆراغی ناكەن، رەنگە دەنگی گریانەكەی بەرزبێتەوە بەڵام كاتەكەشتان بۆ كەم دەبێتەوە. كاتێ كەدایك‌و باوكی تووڕەی (سام) لەگەڵماندا راوێژیان كرد، كوڕێكی بیست‌و دوو مانگ بوو، كردبووی بەخوو كەهەموو شەوێ سێ جار لەخەو هەڵدەستا. كاتێ لەپشتگوێ خستنی دیاریكراو سوودیان وەرگرت، لەشەوی یەكەم، دایكی بەنیگەرانییەوە لەپشت دەرگای ژوورەكەی چاوەڕێی دەكردو سەیری كاتژمێرەكەی دەكرد تاكەی بیست خولەكەكە تەواو دەبێ تا بڕواتە ژوورەكەی‌و پێی بڵێت بخەوێتەوە. جاری دووهەم هەر لەو شەوەدا كەلەخەو هەستا، دایكی دووبارە بیست خولەكی‌تر چاوەڕێی كرد، بەڵام جاری سێیەم دوای هەڤدە خولەك خەوی لێكەوتەوە. شەوی دووەم دووبارە. (سام) بیست خولەك گریا بەڵام تەنیا یەكجار لەخەو هەستایەوە، شەوی سێیەم لەخەو هەستاو لەماوەیەكی كورتدا خەوی لێكەوتەوە، بەڵام شەوی چوارەم بانگی دایك‌و باوكی نەكرد.

**( ٤-٢-٢ ) ( چۆن یارمەتی منداڵەكەمان بدەین تاكو دووبارە بنوێتەوە )**

دەتوانین بۆ منداڵانی گەورەتریش لەپشت گوێخستنی كاتی دیاریكراو سوود وەربگرین، بەڵام لەوانەیە بۆ نووستنی دووبارە، پێویستی بەیارمەتی هەبێ.

+ لەشێوازەكانی ئارامگرتن (بەشی (٢-١٠)) سوود وەربگرن.

+ لە راهێنانی پۆزەتیڤانە سوود وەربگرن. لە رۆژدا كاری لەگەڵدا بكەن. ئەو رێگایانەی فێر بكەن تاكو لەشەودا بتوانێ دووبارە بنوێتەوە.

پێشنیاری دیمەنێكی ئارام، جوان‌و بێدەنگی بۆ بكەن تا لەم بارەیەوە بیربكاتەوە، وەكو دیمەنێك لەشەپۆلەكانی ئۆقیانووس كەخۆیان بەكەنارەكاندا دەكێشن، یان ئەسپێك كەخەریكی بازدانە بەسەر شوێنێكدا. ناچاری بكەن بەدووبارەكردنەوەی پیتی ئەلف‌و بێ یان بەگۆرانی راهێنان لەسەر ئەو كارە بكات.

+ لەمۆسیقای ئارام سوود وەربگرن، لەجێگای نووستنی منداڵەكەتان رادیۆ یان نەوار دانێن تاكو گوێ لەمۆسیقایەكی ئارام بگرێت. نیشانی بدەن كەئەگەر شەو، بێداربووەوەو نەیتوانی جارێكی‌تر بخەوێتەوە چۆن سوودی لێ وەربگرێت.

**( ٤-٢-٣ ) ( شێوازێك بۆ گوزەراندنی کات دیاری بکەن )**

چەند کردەوەیەکی ئارامی بۆ برەخسێنن تا بتوانێ لەناو جێگاکەیدا ئەنجامی بدات و وەکو کتێب، کاسێتی چیرۆك، ئاژەڵی پەڕۆ یان بوکەشووشە. تا ئەو کاتەی لەخەو هەڵدەستێ پێویستی بەئێوە نەبێ.

**( ٤-٢-٤ )( گەشە بەرەفتاری منداڵەکەتان بدەن و پاداشتی پێ ببەخشن )**

لەو بارەیەوەش کاتێ لەشەو کەمتر بێداربووەوە، پاداشتی پێبدەن بۆ نموونە ئەگەر جاران منداڵەکەتان هەموو شەوێ سێجار لەخەو هەڵدەستا بەڵام ئەمشەو جارێ هەستا خەڵاتێکی پێبدەن. ئەگەر هەر هەڵنەستا خەڵاتێکی تری پێ بدەن.

**( ٤-٣ ) ( ئەو منداڵانەی دەیانەوێت لەگەڵتاندا بنوون )**

منداڵان ئارەزوویانە لەلای دایك و باوکیاندا بخەون. تەنیشتی دایك و باوك گەرم وئاسایش و میهرەبانە. هەندێ لەدایك و باوکان هەرگیز مۆڵەت بەمنداڵەکانیان نادەن بێنە ناو جێگای نووستنەکەیان و هەندێکی تریش دەڵێن (تەنیا یەکشەممان بۆت هەیە بێیت) .

زۆربەی دایك و باوکان کاتێ منداڵەکەیان دەبەن بۆلای خۆیان تا هەم منداڵەکەیان ئارام بگرێت و هەم خۆیشیان بتوانن کەمێك بنوون.

هەندێ لەدایك و باوکان رێ بەمنداڵەکەیان دەدەن تا لەسەر جێگاکەیان خەوی لێ بکەوێ ئینجا دەیبەنە ناو جێگاکەی خۆی، لەکاتێکدا کەهەندێ لەدایك و باوکانی تریش تەنانەت فێربوون لەگەڵ منداڵەکەیاندا بنوون. بیروڕای ئێمە وایە؛ کەخەواندنی منداڵەکەتان لەلای خۆتاندا، جگە لەهەندێ کاتی تایبەت، بۆ منداڵ و دایك و باوکی زیانی دەبێ.

لەسەر بنەمای تاقیکردنەوەکانی ئێمەو زۆربەی پسپۆرانی تەندروستی دەروونی، رێدان بەمنداڵ بۆنووستنی لەگەڵ دایك و باوکیدا، رەنگەکێشەی تازەی بۆ پێکبهێنێ. لەوانەیە منداڵەکەتان لەڕادەبەدەر پشت بە ئێوە ببەستێ و ئیتر نەتوانێ شەوان لەدەرەوەی ماڵەوە بنووێ.

دوور نییە بەم کارە دەربارەی رۆڵی لەناو خێزانەکەیدا دوچاری نیگەرانی ببێت و لەبواری هەستی سێکسی دوچاری کێشە بێت و نەتوانێ لەو حاڵەتانە تێبگات یان دەربارەی پەیوەندی لەگەڵ دایك و باوکی دوچاری ترس و نیگەرانی ببێت. لەوانەشە شتی لەم جۆرە ئاشکرا نەکات بەڵام بەجوانی هەستیان پێدەکات.

دەربارەی رێدان بەمنداڵەکەتان بۆ ئەوەی هەمیشە لەلاتان بخەوێت یان هەندێجار بۆی هەبێ، جیاوازیەکی زۆر لەنێوانیاندا هەیە. لەکاتێکدا کەمنداڵ دوچاری ئەم خووە دەبێ،

دایك و باوك لەپێناو لەبیربردنەوەیدا زۆر هیلاك دەبن. رەزامەندی دەربڕین لەسەر داواکارییەکانی منداڵ، تا سنوورێك کارێکی باشەو لەناخۆشی و هیلاکی رزگاریان دەکات.

لەوە دەچێ ئاسانتربێ کەمنداڵ لەگەڵ خۆتاندا بخەوێنن چونکە گوێتان لەدەنگی گریان و پارانەوەی نابێ. هەندێ جار دایك و باوکان منداڵەکەیان لەگەڵ خۆیاندا دەنوێنن تاکو خۆیان لەپەیوەندی هاوسەرێتیبەدوور بگرن، کەئەمەش رێگاچارەیەکی زۆر خراپە. باشترین رێگا ئەوەیە کەدایك و باوکان رێ نەدەن بەمنداڵەکانیان جێگای ئەوان بەجێگای خۆیان بزانن. ئەم رێنماییانەی خوارەوە بۆ بەرگرتن و لەناوبردنی ئەو خووە بەسوودن.

(٤-٣-١) (هەر لەسەرەتاوە بەر لەم خووە بگرن)

ئەگەر منداڵەکەتان ترسابێت یان نووستن کێشەی بۆ دروست کردبێت و دەیەوێ لەگەڵتاندا بخەوێ، هەندێ پێشنیارمان ئاشکراکردووە (بەشی(٤-١و١٤-٤)بخوێننەوە.

کاتێ منداڵەکەتان نەخۆشە بۆ ئەوەی بۆخۆتان دڵنیابن یەکێکتان لەژوورەکەی بمێننەوە. ئەگەر پێتان باش بوو منداڵەکەتان لەکاتی نەخۆشیدا لەژوورەکەتان بمێنێتەوە، دوای ئەوەی تەندروستی باش بووەوە درێژە بەم کارە مەدەن.

(٤-٣-٢) (منداڵەکەتان بۆ ناو جێگاکەی خۆی بگەڕێننەوە)

ئەگەر منداڵەکەتان لە شەودا هاتەژوورەکەتان، لێبراوانە بێ پرسیارکردن و وەڵامدانەوەی، زۆر زوو بیگەڕێننەوە بۆ ژوورەکەی خۆی و بیخەوێننەوە. لەنێوان دایك و باوکاندا هەرکامیان دڵی نەرمترە با ئەو کارە ئەنجام نەدات.

(٤-٣-٣) (میوانی شەوانەکەتان بەند بکەن)

زۆربەی دایك و باوکان دەڵێن کاتێ شەوان نووستون منداڵەکانیان دەخزێنە ناو جێگاکەیان. ئەگەر ئێوەش کێشەیەکی واتان هەیە، لەرێگاچارەکانی خوارەوە سوود وەربگرن بۆ ئەوەی پێش هاتنەژوورەوەی منداڵەکەتان بەندی بکەن.

+ زەنگێك هەڵواسن بەردەرگای ژوورەکەتانەوە تاکو لەهاتنە ژوورەوەی منداڵەکەتان بەئاگابن.

لەپشتی دەرگای ژوورەکەتان شتێك دانێن تا لەو کاتانەی منداڵەکەتان دەیەوێت بێتە ژوورەوە دەنگە دەنگ بکات. بەم شێوەیە منداڵەکەتان تەنیا لەکاتێکدا دەتوانێ بێتە ژوورەکەتان کەئێوە بێدار بکاتەوە.

**( ٤-٣-٤ ) ( لەشێوازەکانی گوشاری سوود وەربگرن )**

ئەم شێوازە پێویستی بەوەیە کەشانۆکارێکی باش بن. ئامانج ئەوەیە کەمنداڵەکـەتان ئەوەندە لەناو جێگاکەی خۆتان بێزار بکەن تاکو ژوورەکەی خۆیو جێگاکەی خۆی لا باشتر بێ.

+ منداڵەکــەتان بخەنــە دەرەوە. ئەگــەر بێداربوونــەوەو بینیتــان هاتووەتــە نــاو جێگاکەتانەوە،وا بنوێنن کەهێشتا نووستوون. ئینجا بچنە نزیکیەوەو دەستێکتان بخەنە سەری یان بەهێواشی لەقەیەکی لێ بدەن. ئەگەر منداڵەکەتان لەناوەراستتاندا نووستوە، هەردووکتان دەتوانن خۆتانی پێوە بلکێنن و بەو شێوەیە شوێنەکەی تەسك بکەنەوە. ئەگەر هەر لەلاتان نووست پاڵی پێوە بنێن بۆلای سووچی قەرەوێڵەکەتان و بەنەرمی فشاری بۆ بێنن. دایكو باوكێك داوای یارمەتیان لێ کردین چونکە هەرکارێکیان پێ باشبوو ئەنجامیان دابوو تاکو منداڵە تەمەن نۆ ساڵەکەیان لەناوژوورەکەیدا بخەوێت. پاڕانەوەو نەرمونیانیو سزادانیان بەکارهێنابوو، بەڵام کاریگەری نەبوو. دوای ماوەیەك کەسەیریان کرد منداڵەکەیان لەسەر زەوی دەخەوێ، ئێمە پێشنیارمان کرد کەشەو دایکەکەی لەناو جێگاکەی بێتە دەرەوەو لەمنداڵەکەی نزیك ببێتەوەو وابنوێنێت قاچی بەر منداڵەکەی دەکەوێت (دیارە بەهێواش) بەرە بەرە منداڵەکە بەم ئەنجامە دەگات کەنووستن لەژووری دایكو باوکی مەترسیدارە.

+ وابنوێنن کەناارامن. یەکێك لەبرادەرەکانمان گێڕایەوە وتی: کاتێ کەمنداڵ بووە، دایكو باوکی بانگ دەکردە ژوورەکەیو یەکێك لەوان بۆیە دەهاتە ژوورکەی تا ئیتر لەشێرو پڵنگەکان نەترسێت. دایكو باوکی خۆیان دەخستە سەر سیسەمەکەو یەکسەر خەویان لێدەکەوت. خۆیان پان دەکردەوەو منداڵەکەیان بەدیوارەکەوە دەنووساندو بەدەنگی بەرز پرخەیان دەکرد منداڵەکە زۆر زوو بەم ئەنجامە گەیشت کەترسان لەشێرو پڵنگەکان باشترە لەخەوتنی لەگەڵ دایكو باوکی.

**( ٤-٣-٥ ) ( پاداشت بەمنداڵەکەتان ببەخشن )**

منداڵەکەتان هانبدەن بۆ بەتەنیا خەوتن. بەشێوەیەکی بەرنامە بۆ دارێژراو یان ئاساییو لەو حاڵەتانەشدا پاداشتی پێ ببەخشن.

+ لەهانداندو ئەو شتانەی کاردەکاتە سەر منداڵ سوود وەربگرن، لەو کاتەدا پێیبڵێن کەچەند شانازی پێوەدەکەنو چ کورێکی گەورەیە کەخۆی بەتەنیا لەژوورەکەی دەخەوێت. زیاتر سەرنجی بدەنو دڵی بدەنەوە.

+ لەپاداشت سوود وەربگرن. ئەگەر منداڵەکەتان ماوەیەکی زۆرە لەلاتان خەوتووە، لەوانەیە ناچار بن بۆ ئەوەی بگاتە ئەو ئاستەی جۆرێك لەسەر بەخۆیی بۆخۆی دابین بکات بۆ جێگیرکردنی ئەو کارە، پاداشتی پێبدەن.

ئەو پاداشتانەی کەدەتوانن بەهۆی بەتەنیا خەوتنی بەمنداڵی ببەخشن، دەشێ بەسەربردنی شەوێ لەگەڵ برادەرەکەی یان بردنی تەلەفزیۆنەکە بۆژوورەکەی یان کڕینی پۆستەرێکی نوێ بێ.

( ٤-٣-٦ ) ( ژووری منداڵەکەتان جوان بکەن )

هەرچەند پێویست ناکات ژووری منداڵەکەتان بەتەواوی بگۆڕن. بەڵام واباشە ژوورەکە وای بکەن کەمنداڵ هەست بکات دڵی پێوەیەتی. شێوازێکی سادە ئەوەیە کەداوای بکەن هەندێ وێنەی جوان لەگۆڤارەکان هەڵبژێرێت و بەدیواری ژوورەکەی هەڵواسێ. لەکاتی گۆڕینی دیکۆری ژوورەکە، پرسی پێبکەن و. لەگەڵ خۆتاندا ببەن بۆ لای کوتاڵفرۆشێ یان فرۆشگای کەل وپەلی ژووری نووستن. یان ڕێی پێ بدەن لەو نموونانەی ئێوە هەڵتان بژاردووە، ئەویش یەکێکی هەڵبژێرێت. بەیەکەوە لەناوەراستی ژوورەکەی دانیشن و بیر لەجوانکردنی دیکۆری ژوورەکە بکەنەوە.

( ٤-٣-٧ ) ( لەکەسانی پسپۆر یارمەتی وەربگرن )

ئەگەر ڕێ چارەکانتان بەئەنجام ناگەن، ئەگەر یەکێك لەدایك یان باوك بەرگری لەچارەسەربوونی کێشەکە دەکات یان خۆتان بێئەوەی پێبزانن لەمنداڵەکەتان دووردەکەونەوە، لەپسپۆڕێکی باڵادەست یارمەتی وەربگرن.

( ٤-٤ ) ( ئەو منداڵانەی دەیانەوێ لەگەڵ خوشك یان براکەیان بخەون )

هەندێجار منداڵ دەیەوێ لەجیاتی خەوتن لەگەڵ دایك و باوکی، لەلای برا یا خوشکەکانی بخەوێت. لەوانەیە جاران بەیەکەوە لەژوورێکدا خەوتبن و ئەم کارە بەباشترین چارەسەر دەزانێ بۆ ئەو تەنیاییەی کەدوای بەرگریکردنی لەخەوتن لەگەڵ دایك و باوکی بۆی هاتووەتە پێش. (چونکە منداڵ بەم ئەنجامە گەیشتووە کەئیتر ناتوانێ لەگەڵ دایك و باوکیدا بخەوێ)وادیارە نووستن لەلای خوشك و براکانی چارەسەرێکی باش بێ و گرنگ نەبێ ئەگەر خوشك یان براکەی لەخۆی بچوکتر یان گەورەتر بێ. تەنیا شتێ لەلای گرنگە ئەوەیە کەسێ هەبێ تا بتوانێ شەوەکەی بێ نیگەرانی لەگەڵدا بباتە سەر.

نووستن لەیەک جێگادا لەگەڵ خوشک‌و براکانی بەزووترین کات دەبێتە خووێک کەپێویستە بەرگری لێ بکرێت. خاڵی یەکەم ئەوەیە کەپێویستە منداڵان فێربن لەکاتی نووستندا پشت بەخۆیان ببەستن. دووەم کەخەوتن لەگەڵ یەکتریدا لەوانەیە ببێتە هۆی جووڵاندنی ئەندێشەکانی سێکسی‌و یارییە سێکسییەکانی نێوان خوشک‌و براکان. ئەگەر منداڵان فێربوون بەیەکەوە لەسەر یەک جێگادا بنوون. لەڕێگەچارەکانی خوارەوە سوود وەرگبرن.

**( ٤-٤-١ ) ( پێیان بڵێن پێویستە هەر ئێستا بەتەنیا بخەون )**

بەپێداگرییەوە بەمنداڵەکانتان رابگەیەنن کەئەوان هەرکامیان سیسەمی تایبەتی خۆیان هەیەو پێویستە هەرکەسێ لەجێگای خۆیدا بخەوێ‌و تەواو!

**( ٤-٤-٢ ) ( لەگەڵیاندا دەربارەی ترس‌و نیگەرانیەکانیان بدوێن )**

ئەگەر وا دیاربوو کەمنداڵەکەتان لەبەتەنیا خەوتن دەترسێ، دەربارەی ئەو شتانەی لێیان دەترسی لەگەڵیاندا بدوێن‌و هەوڵبدەن کێشەکانیان چارەسەر بکەن. دەربارەی ئەو ترسانەش کەدەمێننەوە لەپێشنیارەکانی بەشی (١٤) سوود وەربگرن.

**( ٤-٤-٣ ) ( جێگرێکی تر بۆ منداڵەکەتان دابین بکەن )**

دابینکردنی هاوخەوێکی جێگر (بۆنموونە بوکەشووشەیەکی تووکن) یان هاوژوورێکی‌تر (وەکو خوشك یان برای گەورەتر) یارمەتی منداڵ دەدات تاکو بەرەبەرە فێری تەنیا خەوتن ببێ.

+ ئاژەڵێکی تووکنێ یان بوکە شووشەیەك دەتوانێ جێگرێکی گونجاو بێ تاکو بتوانێ سەربەخۆیی خۆی بەدەست بهێنێ، بێ ئەوەی بەتەنیا بێ.

+ رێگا بەمنداڵەکانتان بدەن لەیەك ژووردا، بەڵام نەك لەیەك سیسەمدا، بخەون. ئەم کارە پێویستی بەچاودێرییە بۆ ئەوەی لەخەوتنی دووبارەی منداڵان بەیەکەوە بەرگری بکەن.

+ لەکاتژمێریکێ شەوانەیی (بەشی (٤-١) ) سوود وەربگرن، بەم شێوەیە منداڵەکەتان کارێکی هەیە کەدەبێ ئەنجامی بدات تا ئەو کاتەی خەوی لێ دەکەوێ .

**( ٤-٤-٤ ) ( منداڵەکەتان هانبدەن تاکو بە تەنیا بخەوێ )**

هەر وەکو هەر رەفتارێکی گونجاوی‌تر، ئەم بابەتەش بۆ منداڵ گرنگە. واتە هەر بۆ بەتەنیاخەوتن هانیبدەن. پێی بڵێن (بەڕاستی شانازیت پێوەدەکەم وا گەورەبوویت‌و بەتەنیا

دەخەویت.) خوشك و برا گەورەکانیشی هانبدەن تا لەم هاندانە هاوکاریتان بکەن. لەوانەیە منداڵانی گەورەتر بە شێوازی تر وەڵام بدەنەوە. بۆنموونە دوای ئەوەی منداڵەکەتان توانی بەتەنیا بخەوێ، ڕێی پێ بدەن هاوڕێیەکی بۆماڵەوە بانگ بکات تاکو لەگەڵیدا شەوەکەیان بەرنەسەر. یان نانی بەیانی لەژوورەکەیدا بخوات و هەر لەناو ژوورەکەی سەیرانێك ڕێك بخات.

**( ٤-٥ ) ( ئەو منداڵانەی شەوان لەخەودا هەڵدەستنەوە و دەڕۆن )**

مەزەندە کراوە کەلەسەدا (دە) تاکو (پانزەی) منداڵان بەلایەنی کەمەوە یەکجار لەناو خەودا هەستاونەتەوەو ڕۆیشتوون و زۆریشیان ئەم ڕەفتارەیان لەبیرچۆتەوە. بەڵام نزیکەی لەسەدا دووی ئەوانە تا کاتی باڵق بوونیش درێژە بەم کارە دەدەن. ڕۆیشتن لەخەودا یان گەڕان لەخەودا ئەنجامی دەرخستنی جەستەیی خەوێك نییە (مەبەست خەیاڵی شەوانەیە) و هیچ پەیوەندییەکی لەگەڵ کێشەی دەروونی یان ئاڵۆزەکانی هەست و سۆزەوە نییە. چونکە تەنانەت لەو کاتەی منداڵ خەودەبینێ ئەم ڕەفتارە ڕوونادات، چاوەکانی کراونەتەوە بەڵام بەبێ هۆشی چووەتە دەرەوە بەوشێوەیە دەردەکەوێت کەهیچ نابینێ، ئەو ڕێڕۆیشتنە کەبۆماوەی چەند خولەك تاکو کاتژمێرێ دەخایەنێ. زۆرجار زیان ناگەیەنێ.

جگە لەو منداڵانەی کەبێ‌چاودێری کەسێکی تر لەخەوێکی قووڵدا دوچاری هەستان و ڕۆیشتن دەبن زیان بەخۆیان دەگەیەنن، ئێوە وەکو دایك یان باوك پێویستە ڕێگایەك بدۆزنەوە کەکاتێ منداڵەکەتان لەخەودا دەڕوات زیانی بەخۆی نەگەیەنێ. ئەوە بەمانای ناچارکردن و ترساندنی منداڵەکە نییە، چونکە ناچارکردن و ترساندنی منداڵەکەتان مەترسیدارترە لەڕۆیشتن لە خەودا. لەجیاتی ئەوە بیرتان لەسەر ئەوە کۆك بێ‌کەشوێنێکی وا دیاری بکەن کەئارام و بێ مەترسی بێ و لەهەندێ شت کەڵك وەربگرن تاڕێ‌ڕۆیشتنەکە لەشەودا دیاری بکات. داوا لەمنداڵانی گەورە بکەن تاکو پێشنیاری گونجاو بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە پێشکەش بکەن.

**( ٤-٥-١ ) ( لەزەنگێك سوود وەرگرن )**

ئەگەر ئامانجی ئێوە ئەوەیە کاتێ منداڵەکەتان لەشەودا دەڕوات، بۆ ئەوەی خۆشتان خەبەرتان ببێتەوە، زەنگێك بەدەرگای ژوورەکەیدا هەڵواسن یان لەژوورەکەی چاوێکی ئەلەکترۆنی هەڵواسن، تا ئەو کاتەی منداڵ لەخەودا هەڵدەستێ و دەست دەکات بەڕۆیشتن زەنگ لێبدات.

**(٤-٥-٢)(ڕێگای چوونە دەرەوە داخەن)**

منداڵێکی تەمەن (٣) ساڵمان دەناسی جارێکیان لەخەودیدا بەجلی ژێرەوە چووبووە دەرەوە. ئەوەندە لەم کارە دڵگران بوو کەبۆ بەیانی کورسیەك و تەنەکەیەکی خۆڵی خستە پشت دەرگای ژوورەکەی تا ئەگەر دووبارە لەژوورەکەی چووە دەرەوە دەنگە دەنگ دروست بێ و لەخەوەکەی بێداربیێتەوە. خۆشبەختانە ئەم کارەی کاریگەربوو. بۆ منداڵانی بچووك قوفڵی دەرگاکە کەمێك لەسەرەوە هەڵواسن تاکو منداڵ بەئاسانی دەستی نەگاتێ ئاگادار بن هەرگیز دەرگای لەسەر دامەخەن.

**(٤-٥-٣)(لەم پێشنیارانەی لای خوارەوە سوود وەربگرن)**

شێوازەکانی ئارامگرتن (بەشی٢-١٠) لەگەڵ ڕێگا ڕۆیشتندا تێکەڵی بکەن، ئەم شێوازە لەکاتی بەردەوامبوونی بارودۆخێکی ئارامدا لەپێش نووستن ڕاهێنانی لەسەر بکەن. کاتێ منداڵەکەتان بەتەواوی ئارامی گرت داوای لێبکەن کەبیهێنێتە بەرچاوی خۆی کەلەسەر سیسەمەکەی دانیشتووەو دەیەوێت لەخەودا دەست بەڕۆیشتن بکات. بەڵام کاتێ لەسەر جێگاکەی هەڵدەستێتەوە لەخەوەکەی ڕادەچڵەکێت، یان ناچاری بکەن وابیربکاتەوە گرتنی دەستی دەرگاکە بووەتە هۆی هەستانی لەخەودا. سەرەتا دیمەنێکی بۆ شی بکەنەوەو دوایی داوای لێبکەن کەخۆی دیمەنەکە بهێنێتە بەرچاوی دەبێ لەو کاتەدا چ هەستێکی شادی و لەخۆبایی بوونی بۆ پەیدابێت و دەستخۆشیشی لێ بکەن. هەندێ لەمنداڵان وا لێبکەن کەبیهێنێتە بەر چاوی خۆی لەجێگاکەی هاتووەتە دەرەوەو خەریکە لەقاڵدرمەکان دەکەوێتە خوارەوە.لەم کاتەدا بەخۆی دەڵێ (بوەستە! بوەستە! بگەڕێوە بۆ ناو جێگاکەت) تا بۆتان دەرەخسێ ئەم دیمەنە وەك کارێکی ترسناك بەدی بکەن و لەمنداڵەکەتان داوا بکەن ئەم دیمەنە خەیاڵییە وا تەواو بکات کەتەندروست و ئارام لەناو جێگاکەیدا خەوتووە.

**(٤-٥-٤)(ژمارەی ڕۆیشتن لەکاتی خەودا کەم بکەنەوەو بۆ هەر جارەش پاداشتێك بەمنداڵەکەتان ببەخش)**

کارێ بکەن منداڵەکەتان پێ بزانێ کاتێ ژمارەی هەستانەکانی کەم دەبێتەوە، ئێوەی پێی خۆشحاڵ دەبن (جەو) زۆر خۆشحاڵم، کە ئەم هەفتەیە تەنیا یەکجار لەخەودا هەستاویت و ڕۆیشتووی، زۆر چاکە، لەدواجاردا پاداشتەکەت بردەوە) و دەتوانن لەپاداشت و خشتەی ڕەسمی‌تر سوود وەرگرن. ئەگەر کارێکی واتان کرد هەم بۆ نەڕۆیشتنی منداڵەکەتان لەخەوداو هەم بۆ بێداربوونەوەی لەکاتی ڕۆیشتنی لەخەودا نمرەدابنێن.

**( ٤-٥-٥ ) ( لەدەرمان کەڵك وەربگرن )**

ئەگەر منداڵەکەتان هەمیشە لەخەویدا دەڕوات، ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکی پسپۆری منداڵان بکەن. هەندێ جار دەرمان دەتوانێ ڕەفتاری خەو لەمنداڵدا بگۆڕێ.

**( ٤-٦ ) ( ئەو منداڵانەی لەخەودا قسە دەکەن )**

زۆربەی منداڵان لەخەودا قسە دەکەن، ئەم بابەتە کاتێ دەبێتە کێشەیەکی گرنگ کەببێتە هۆی ئەوەی ئەندامانی تری خێزانەکەی لەخەو هەڵسێنێ. ئەگەر ئێوە بەکێشەی دەزانن، دەتوانن ڕێچارەکانی خوارەوە تاقی بکەنەوە:

**( ٤-٦-١ ) ( پشت گوێی بخەن )**

لەزۆربەی بابەتەکان هەرچەند کەمتر سەرنجی قسەکردنی منداڵەکەمان بدەین گریمانی ئەوە زۆرترە چارەسەر ببێت. سەرنجی دەنگی مەدەن و ڕۆژی دواییش باسی مەکەن و لەرووی مەدەنەوە.

**( ٤-٦-٢ ) ( شوێنی خەوتنی کەسانیتر بگۆڕن )**

ئەگەر قسەکردنی منداڵەکەتان بووەتە هۆی نارەحەتی کەسانیتر، دەتوانن ژوورەکان لەیەك جیا بکەنەوە یان دەرگای ژوورەکان داخەن.

**( ٤-٦-٣ ) ( هۆیەکەی بدۆزنەوە )**

ئەگەر وادیارە کەقسەکردنی منداڵەکەتان لەخەودا لەئاستێکی هەڵچوون لەرادەی ئاسایی زیاد ترە، هەوڵبدەن یارییە گرانەکان و زۆران پێش نووستن قەدەغە بکەن. چاودێری بەرنامەکانی تەلەفزیۆن بکەن تاکو منداڵەکەتان، زیاد لەرادەی خۆی نەجوولێت.

دوای ڕۆژێکی پڕ لەکارەسات لەشێوازەکانی ئارامگرتن سوود وەربگرن و (بەشی ٢-١٠) بخوێننەوە.

**( ٤-٦-٤ ) ( گوێ بەقسەی منداڵەکەتان بدەن و دواییش لەو بارەیەوە بیاندوێنن )**

هەندێ جار منداڵەکەتان لەبەر ئەوەی لەخەودا قسە دەکات چونکە نیگەران و نارەحەتە، هەوڵبدەن گوێ لەقسەکانی بگرن و لەگەڵی بدوێن.

**(٤-٧) (منداڵان کەدوچاری ترسی شەوانە دەبن)**

مۆتەکەلەگەڵ ترسی شەوانەدا جیاوازی هەیە. بەپێچەوانەی مۆتەکە، ترسی شەوانە، چەندین خەیاڵی ترسناك یان خەوبینین نییە. بەڵکو وادیارە ئەو حاڵەتە نیشاندەری تەواونەبوونی نموونەیی خەوە، کە منداڵ لەحاڵەتی گواستنەوە دایە لەقۆناغی خەوی قووڵ بۆ خەوێکی سووك. هەندێجار کەمنداڵ دوچاری ترسی شەوانە دەبێ، ولەوانەشە بیری بچێتەوە. ئەم حاڵەتە بۆ دایكو باوکان حاڵەتێکی مەترسیدارە. لەحاڵاتی ئاوادا منداڵان دەقیژێنن یان دەگرین. بۆ ئەملاو ئەولا دەڕۆنو لەناو ماڵدا ڕادەکەن، بانگی کەسانیتر دەکەنو لەم کاتەدا، چاوەکانیان بێ ئەوەی شتێ ببینێ کراوەو زەقن. گوێشیان وتە ئارام بەخشەکانی ئێوە نابیستێ. ئێوە لەکاتی ترسێکی شەوانەی ئاوادا ناتوانن کارێکی زۆر ئەنجام بدەن. پێویستە تەنیا خۆ ڕاگرینو لەیادتان نەچێت کەئەم حاڵەتە لەگوشارەکانی ڕوحیو دەروونی پێك نەهاتووەو هیچ کاریگەرییەك لەسەر منداڵدابەجێناهێڵێ.

**(٤-٧-١) (منداڵەکەتان ئارام بکەنەوە)**

ئاگاتان لەمنداڵەکەتان بێو ئارامی بکەنەوەو بەخاولییەکی سارد دەمو چاوی بسڕن. بەم کارە، بەرە بەرە ترسی منداڵەکەتان نامێنێو دەگەڕێتەوە بۆ دنیای ڕاستی خۆیو سەرنجی ئەملاو ئەولای خۆی دەدات.

**(٤-٧-٢) (بەرنامەی خەوتنی منداڵەکەتان ڕێكو پێك بکەن)**

بۆئەوەی یارمەتی منداڵ بدەن تاکو خەوێکی باشو نموونەیی لێ بکەوێ، خۆتان دڵنیا بکەن کەبەرنامەیەکی ڕێكو پێك خەوی هەیەو بەپێی پێویستی پشوو دەدات.

**(٤-٧-٣) (لەگەڵ پسپۆرێکدا ڕاوێژکاری بکەن)**

هەرچەند ترسەکانی شەوانە بایەخێکی زۆری نییە، ڕەنگە هەرتێکچوونی دەماری بێت. بۆئەوەی ئەم گریمانە ڕەتبکەنەوە لەگەڵ پزیشکەکەتاندا دەربارەی ئەم حاڵاتانەی (ترسی شەوانەو مۆتەکە ئازاردەرەکان) بدوێنو ئەگەر زۆرجار ئەم حاڵەتانە ڕوویدەن، لەوانەیە پزیشك وا بڕیار بدات لەجۆرێك دەرمان سوود وەربگرێت.

**(٤-٨) (ئەو منداڵانەی دوچاری مۆتەکەدەبن)**

مۆتەکەکان دەتوانن هەم بۆ منداڵانو هەم بۆ دایكو باوکان زۆر ترسناك بنو زۆرجار لەنیگەرانیو ترسو هەست نەکردن بەئاسایشی پێك دێن، ئەم حاڵەتانە کاردانەوەی ئاسایی

ترسە لەبەرامبەری خەیاڵە ترسناکەکان و لەناو منداڵاندا لەتەمەنی سێ ساڵیدا دەست پێدەکات و لەتەمەنی چوار تا شەش ساڵیدا دەگاتە بەرزترین پلەی. کچان تارادەیەك درەنگتر دوچاری ئەم حاڵەتانە دەبن. لەسەر بنەمای ئەو لێکۆڵینەوەو خوێندنەوانەی کەلەساڵی (١٩٥٩) لەلایەنی (لاپوزو مانك)دا ئەنجام دراوە، لەسەدا بیست و هەشتی منداڵانی تەمەن شەش بۆ دوانزە ساڵی مۆتەکەی شەوانەیان هەیە. لەتەمەنی دە ساڵیدا ژمارەی ئەو خەوە ناخۆشانە زیاددەکات و لەدواییدا دووبارە کەم دەبێتەوە مۆتەکەکان لەلایەنی تریشەوە لەگەڵ ترسەکانی شەوانەدا جیاوازییان هەیە، لەوانەیە منداڵ ئارەق بکاتەوە هاوار بکات و هەناسەبڕکێی پێبکەوێت. لەم حاڵەتەدا دەتوانن منداڵ بێدار بکەنەوەو لەوانەیە ئەویش تارادەیەك خەونەکەی لەبیرمابێ. مۆتەکەکان بەهۆی نەخۆشی یان ئازار، تووڕەبوونی لەرادەبەدەری ترس و نیگەرانی، بەرنامەکانی کەناڵەکانی تەلەفزیۆن یان سەرنج نەدانی دایك و باوك بەمنداڵەکەیان دروست دەبن.

ئێوە دەتوانن لەسەر رەفتارو قسەکردن لەگەڵیدا، چارەسەری بۆ بدۆزنەوە، وادیارە ئەو منداڵانەی نیگەرانن یان هەست بەئاسایش ناکەن، زیاتر مۆتەکەدەیانگرێت.

( ٤-٨-١ )( منداڵەکەتان ئارام بکەنەوەو دڵنیاشی بکەنەوە )

کارێ کەدایك و باوك زۆرتر دەتوانن بۆ منداڵەکەیان کەدوچاری مۆتەکەدەبن، ئەنجام بدەن، ئەوەیە کەخەبەری بکەنەوەو ئارامی بکەنەوە هۆشی دڵنیا بکەنەوە تابێتەوە سەرخۆی، منداڵەکە بگرنە ئامێزو دڵنەوایی بکەنەوە. بەڵام دەربارەی مۆتەکەکەزۆر مەدوێن و بابەتەکە گەورە مەکەن. چونکە لەوانەیە فێربێ کەبەسوودوەرگرتن لەم شێوازە سەرنجتان راکێشێ..

( ٤-٨-٢ ) ( بەرگری لەرق هەستانی لەرادە بەدەر بکەن )

پێویستە هەموو منداڵان پێش نووستن ئارام بگرن بۆیە باشتر وایە رێگە یان پێنەدەن پێش نووستن سەیری بەرنامە ترسناکەکانی تەلەفزیۆن بکەن و چیرۆکی ترسناکیشیان بۆ باس مەکەن و مەهێڵن جووڵەی جەستەیی زۆربکەن. هەرچەند لێکۆڵینەوەکان پەیوەندی نێوان بەرنامە ترسناکەکان و مۆتەکەکانی شەوانەییان نەسەلماندووە، بەڵام وادیارە کەسنووردانان بۆ سەیرکردنی بەرنامەکانی تەلەفزیۆنی لەم بارەیەوە کاریگەری هەیە.

**( ٤-٨-٣ ) ( لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی کێشەو ترس و نیگەرانیەکانی بدوێن )**

هەوڵبدەن بەسوودوەرگرتن لە پرسیارکردن و وەڵامەکانی منداڵەکەتان هۆی سەرەکی ناڕەحەتییەکەی بدۆزنەوە. لەدرێژایی ڕۆژدا لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی مۆتەکەکان بدوێن.

هەوڵبدەن ترسەکان چارەسەر بکەن و بیر لەدوایی بکەنەوەو بەرە بەرە منداڵەکەتان بۆ ئەنجامی ئازاردەریتر ئامادە بکەن، بۆنموونە: دەتوانن دوای چەند ڕۆژ پشوو، بیبەنەوە باخچەی ساوایان، زۆرجار هۆی ترسەکانی منداڵ لەبەرئەوەیە کەئاگادارییان کەمە.

**( ٤-٨-٤ ) ( کار لەسەرئەو مۆتەکانەبکەن کەدووبارە دەبنەوە )**

ئەگەر منداڵەکەتان بەردەوام کابووس دەبینێ، لەوانەیە بەهۆی ئەوەیە کەلەبابەتێکی تایبەتەوە دوچاری ئازار بووە. بۆ ئەوەی مەترسی لەلای منداڵ لابەرن، سەیری بەشی ١٤ بکەن و هاندەری بن.

**( ٤-٨-٥ )( هەندێ شێوازی چارەسەرکردنیان فێر بکەن )**

زۆرجار پێکهێنانی ئەو هەستە لەناو منداڵدا کەدەتوانێ لەبەرامبەر مۆتەکەکاندا بەرگری بکات، کاریگەرە. منداڵێکی بچووکمان دەناسی کەهەمیشە بۆ ناو جێگای نووستن زرێی لەبەردەکرد تاکو لەبەرامبەری ئەژدیهاو دێوەکان پارێزراو بێ، منداڵێکی تر بەدوعایەکی تایبەتی داوای لەخوا دەکرد لەبەرامبەر شێرو پڵنگ و دەعباکان پارێزگاری بکات و ئاگاداری بێ کەمتر خەوی ترسناک ببینێ.

# بەشی پێنجەم

## *(کێشەکانی رۆژانە)*

**(٥-١) *(ئەو منداڵانەی ئەرکی خۆیان ناناسن)***

رەفتاری ئـەو منداڵانـەی کـە ئێـوە زۆر ئـازار دەدات و هـەموو رۆژێ دووبـارە دەبێتـەوەو پێویستی بەسەرنجدانی تەواوو هەمیشەیی یە، زیاتر لەرەفتارەکانی تری منداڵ، دایك و باوك هیلاك دەكات. ئەو رەفتارانە هەرتەنیا تووڕەتان ناكات، بەڵكو رۆژەكەشتان بەبێ تاقەتی و نارەحەتی تەواو دەكەن. لێرەدا هەواڵێكی خۆشمان پێیە. ئەویش ئەوەیە كە بۆ ئەم كێشە ئازاردەرانە كەهەموو رۆژێ لەبەردەمماندایە رێچارەی گونجاومان هەیەو زاڵبوون بەسەر ئەم كێشانە پێویستی بەكات و خۆڕاگریو كاری درێژخایەنە، هەوڵـەكانی ئێـوە بـۆ هـەموو ئەندامانی ناو خێزانەكە بەسوودو كاریگەری دەبێ. لێرەدا باس لـەو رەفتارە نەگونجاوانە دەكەین كەمنداڵ لەناو ماڵدا ئەنجامیان دەدات. بەڵام لەلای منداڵان ئەم كارانە زۆر ناخۆشن. چونكە لەو كاتەدا منداڵ دەیەوێ كارێكیتر ئەنجام بدات. هەرچەند زۆرجار ئەنجامی ئەو كارانە بایەخێكی ئەوتۆی نییە بەڵام گفتوگۆی زۆری لەسەر دەكرێت.

جگە لـەوەی كەئەم كارانە چەند بێبایەخیش بـن، ئـارامی منـداڵ تێكـدەدات. ئێمـە لـەم بڕوایەداین كەلەسەر ئەندامانی خێزان پێویستە بۆ درێژەپێدانی ژیانێكی شایستە، ئەركی سەرشانی خۆی جێبەجێ بكـات، بەتایبـەت لـەو خێزانانـەی كـەدایك و بـاوك هـەردووكیان لەدەرەوەی ماڵەوە كاردەكەن و یان تەنیا یەكێك لەدایك یان باوك لەناو خێزانەكەدا دەژین.

ئەگەر هەر لەسەرەتاوە ئەم كارانە لەناو خێزانەكە دەستنیشان بكرێت، منداڵان فێردەبن كەیارمەتیدان بكـەن بـە بەشێكی سـەرەكی لـەكارەكانی رۆژانـەیاندا، ئێمـە وا بیرناكەینـەوە كەپێویستـە كۆمـەڵێ كـاری ماڵـەوە بخەینـە سـەر شـانیمنداڵان. بـەڵكو ئـەنجامدانی چـەند ئـەركێكی بچـووك لەلایـەن منـداڵان هـەم كـاری ئێـوە سـووكتر دەكـات و هـەم منـداڵان فـێری هاوكاری دەكات. یەكێك لەگلەییەكانی دایك و باوك ئەوەیـە كەمنداڵەكـەیان ئـەركی سەرشـانی خۆی ناناسێت. ئـەو ئەركانـەی داوای ئەنجامدانیان لێدەكـەن، نایكـەن و یـان تـا چـەند جـارێ دووبـارە نەكرێنـەوە ئـەنجامی نـادەن و بـەكورتی نـا فرمـان و سەركەشـن. یـان بەناسـانی ئـەنجامدانی ئـەو كارانـەیان لەبیردەچێتـەوە. دایك و باوكـان دەپرسن كـەچۆن هەسـتیمنداڵان بەرامبـەر ناسینی ئـەركی سەرشـانیان بگەشـێننەوە. شـتێ كەپێویستە لـەیادمان نـەچێت ئەوەیە، كـەوەرگرتنی ئـەركی سەرشـانیان بەهێزی ئـەنجامدانی كـارە. لەزۆربـەی بابەتـەكاندا، تـەنیا كـاتێ دادوەرانەیە كەئێمـە داوای ئـەنجامدانی كارێك لەمنداڵەكـەمان بكـەین كـەتوانای ئەنجامدانی هەبێت. لەم پێشنیارانەی ئێمە سوود وەربگرن.

**(٥-١-١) (خێرا دەست پێبکەن)**

تەنانەت بچووکترین منداڵیش دەتوانێ فێربکرێت کەبەرپرس بێ: دەربارەی منداڵانی بچووک‌و ئەوەی کەتوانای ئەنجامی چ کارێکی هەیە، قۆناغی تەمەنی لەبەرچاو بگرن. بۆنموونە، ئەو منداڵانەی تازە پێیان گرتووە، دەتوانن لەسەر زەویدا شت هەڵگرنەوە. بۆیە وای لێبکەن جلە پیسەکانی بخاتە ناو سەبەتەی جلەکانەوە، جلە پاکەکان بخاتە شوێنی خۆی‌و کەل‌وپەلی یارییەکانی بخاتەوە شوێنی خۆیان. منداڵانی بچووک حەزدەکەن یارمەتی دایك‌و باوکیان بدەن، ئەگەر ئێوە ڕێگەیان پێ بدەن دەتوانن لەجیاتی ئەوەی بەردەستان بگرن، بەراستی یارمەتیتان بدەن. بەم کارە هەم سەرقاڵیان دەکەن‌و هەم فێریان دەکەن بەرپرسێتی قبوڵ بکەن.

کاتێ کە(لین) تەمەنی سێ ساڵان بوو ئارەزووی هەبوو شتە بێکەڵکەکانی‌سەر زەوی هەڵگرێت‌و بیانخاتە ناو تەنەکەی خۆڵەکەوە. ئەم کارە بۆ منداڵێ کەتازە پێیگرتووە، کارێکی گونجاوە. کاتێ کە(لین) گەورەتربوو و باڵای کرد، پێی خۆشبوو کەشتی ناو جانتاکەی دەرهێنێت کاتێ تەمەنی بوو بەچوار ساڵ دەیتوانی سەر مێزی نانخواردن کۆ بکاتەوە. ئەوە یەکەمین ئەرکی ڕاستی ئەو بوو لەناوماڵدا، بەڵام بەئەرکی نەدەزانی. ئەو کارە لەلای ئەو، نیشانەی گەورەبوون بوووبەشێکی ئاسایی ژیانی‌بوو لەناو ماڵدا.

**(٥-١-٢) (لەگەڵ گەورەبوونی منداڵەکەتان، ئەرکەکانیشی بگۆڕن)**

پێویستە کارەکانی منداڵەکەتان لەگەڵ تەمەن‌و تواناییدا بگونجێت، بۆیە لەشوێنی خۆیدایە کەلەگەڵ گەورەتربوونی منداڵەکەتان ئەرکەکانیشی بگۆڕن. بەتایبەت کاتێ کەلەمنداڵی زیاترتان لەماڵەوە هەیە. بەم شێوەیە ئیتر کەس بۆی نییە بڵێت (بۆچی نابێ مارك ئەو کارە ئەنجام بدات‌و پێویستە من ئەنجامی بدەم؟) (مارك) ئێستا ئەو کارە ئەنجام نادات، بەڵام جاران ئەنجامی دەدا یان لەدواییدا ئەنجامی دەدات). کاتێ کەئەرکەکان گۆڕان، منداڵان چاوەڕێی ئەرکە تازەکانیان دەکەن. جارێکیان باوکێك بەمنداڵەکەی گوت ( تۆ هێشتا ئەوەندە گەورەنەبووی تاکو بچیتە ناو کۆڵان‌و ڕۆژنامەم بۆ بکڕی، بەڵام ڕۆژێك دێت بتوانێ) منداڵەکەی هەموو جارێ دەیپرسی کەئایا ئەوەندە گەورەبووە ئەو کارە ئەنجام بدات یان نا. کاتێ بەو ڕادەیە گەورەبوو، ئەرکە تازەکەی زۆر بەلاوە خۆش بوو.

**(٥-١-٣) (منداڵەکەتان فێر بکەن چۆن کارەکانی ئەنجام بدات)**

وابیرمەکەنەوە کەمنداڵەکەتان هەموو ئەو کارانەی داواتان لێکردووە ئەنجامی بدات. هەمیشە خواستەکانی خۆتان بەوردی دیاری بکەن. وفێری چۆنیەتی ئەنجامدانی کارەکانی

بکەن. چاودێری بکەن ویەوردی بۆی شیبکەنەوە کەپێویستە لە چ کاتێ دەست پێبکات و پێویستە لەچ کاتێ تەواوی بکات. بۆنموونە کۆکردنەوەو ڕێكوپێك کردنی سەرجێگای نووستنەکەی لەبەرچاو بگرن : پێویستە منداڵەکەتان فێر بکەن چۆن سەر سیسەمەکەی کۆبکاتەوەو دواییش زۆر هانییدەن.

(٥-١-٤) ( لەرادەبەدەر چاوەڕوانیی منداڵ مەکەن و کەم کاریشی لێ قبوڵ مەکەن )

هەوڵبدەن خواستەکانتان و قۆناغی پەروەردەیی و تەمەنی منداڵەکەتان وکو یەك بن. (لین) لەسەرتاوە دەستی کرد بەکۆکردنەوەی سەرمێزەکەو ئینجا فێربوو لەداخستنی سفرەکەشدا بۆ هەرکەسێ کەوچکێك دابنێت. دوایی لەدایك و باوکیەوە فێربوو کەل و پەلەکان لەسەر مێزەکە دابەش بکات. لەکۆتاییدا فێربوو بۆ هەر ژەمێ خواردن بەتەنیا سفرەکە داخات. منداڵێکی تەمەن سێ ساڵ دەتوانێ هەموو خۆڵەکان بخاتە ناو تەنەکەی خۆڵەکەوە، بەلام ئاشکرایە کەناتوانێ کۆیان بکاتەوەو لەقاڵدرمەکان بیانباتە خوارەوە.

(٥-١-٥) ( چاودێری کارەکان بکەن )

زۆربەی دایك و باوکان دوچاری هەڵەیەکی گەورەدەبن، چونکە چاوەڕوانی ئەوە دەکەن کەمنداڵەکەیان لەسەرەتاوە بێ چاودێری و یارمەتیدانیان کارەکانیان بەدروستی ئەنجام بدات. کاتێ کەمنداڵەکەتان خەریکی فێربوونی کارێکی تازەیە، ئەرکی ئێوە تەنیا ئەوە نییە کەفێری بکەن چۆن کارەکەی ئەنجام بدات، بەڵکو پێویستە تا کاتێ کەکارەکەی بەئەنجام دەگەیەنێ چاودێری بکەن. تا ئەو کاتەی ئەم کارەی وەکو خوویێکی جێگیربووی لێ دێ، چاوەڕوانی ئەوە مەکەن بەبێ ئێوە کارەکان ئەنجام بدات.

+ یارمەتییان بدەن. کاتێ منداڵەکەتان خەریکی ئەنجامدانی کارێکە، لەگەڵی بن. ئەوان پێویستیان بەیارمەتی ئێوەو هاندان و بیرخستنەوەیە چ لەو کاتانەی کەل و پەلی یارییەکانیان کۆدەکەنەوەو چ لەو کاتانەی جلەکانیان دەخەنە ناو سەبەتەی جلەکانەوە.

لەوانەیە منداڵێکی تەمەن چوار ساڵ فێربووبێت لەسەر مێزی نانخواردن شت دانێت، بەلام پێویستی بەبیرخستنەوەیە کەلەچ کاتێکدا ئەو کارە ئەنجام بدات تەنانەت منداڵانی دوانزە ساڵیش هەندێ جار پێویستیان بەبیرخستنەوەیە.

+ منداڵەکەتان ڕێنمایی بکەن: یارمەتییان بدەن تاکو تێبگات کەکاتی ئەنجامدانی ئەرکەکانی هاتووە یان نا، ئەگەر ئەرکی منداڵەکەتان ئەوەیە لەدوای نان خواردن سەر مێزەکە پاك بکاتەوە، بیری بخەنەوە کەکاتی ئەنجامدانی کارەکەی هاتووە. ئەگەر بردنە دەرەوەی

خۆڵەکان ئەرکی سەرشانیەتی، کاتێ نانی شێوان خورا دەبێ پێی بڵێن کەکاتی ئەنجامدانی کارەکەی هاتووە.

( ٥-١-٦ ) ( هەر لەئێستاوە ئەرکەکان بخەنە سەرشانی منداڵەکەتان )

لەگەڵ گەورەبوون و بەهێزتربوونی منداڵەکەتان بەڕێوەبردنی ئەنجامی کارەکان بەرە بەرە بخەنە سەرشانی.

+ ئەرکەکان لەناو خشتەیەکدا بنووسنەوە: ئیتر بیری مەخەنەوە. خشتەیەکی تایبەتی بۆ ڕێکبخەن، تابزانێت پێویستە لەچ کاتێك کارەکانی ئەنجام بدات. (دەتوانن ئەم خشتەیە لەگەڵ خشتەی پاداشتەکاندا تێکەڵ بکەن) دوایی خشتەکە لەشوێنێ هەڵواسن تاکو منداڵەکەتان بتوانێ ببینێ. ئەگەر ئەرکی بردنە دەرەوەی خۆڵەکەبوو، دەتوانن خشتەکە لەپشت دەرگاکەوە هەڵواسن تا کاتێ دەچێتە دەرەوە بتوانێ ببینێ.

+ ببپشکنن: کاتێ دڵنیابوون کەمنداڵەکەتان دەزانێ چۆن کارەکانی ئەنجام بدات، پێی بڵێن ئیتر تا کاتی پشکنینە، کەلەو بارەیەوە هیچی پێناڵێن. (جاك) بهێنە بەرچاوت. ئەرکی شەوانەی ئەوەبوو کەدوای نانخواردنی شێوان سەر مێزەکە پاك بکاتەوەو قاپەکان کۆبکاتەوە.

ئێوە لەگەڵی ڕێك کەوتوون کەئیتر هیچی بیرنەخەنەوە، دوو کاتژمێر دوای نانخواردنی شێوان، پشکنینەکە ئەنجام دەدەن تاکو بزانن کارەکەی ئەنجام داوە یان نا. دەربارەی (جەنی) کەپێویستە هەموو هەفتەیەکی ژوورەکەی پاك بکاتەوەو شتەکانی سەر مێزەکە کۆبکاتەوەو ناو ژوورەکەی ڕێك و پێك بکات، پێی بڵێن لەسەرانسەری هەفتەدا هیچی پێ ناڵێنەوە، بەڵام نیوەڕۆی ڕۆژانی شەممە هەموو ئەم کارانەی دەپشکنن و لەئەنجامدانی دەکۆڵنەوە.

+ پشکنین و بیرخستنەوە بەیەکەوە ئەنجام بدەن. هەندێ لەمنداڵان حەزدەکەن کارەکانیان بیربخەنەوەو ئێمە دایك و باوکی ئەم منداڵانە ئامۆژگاری دەکەین کەلەکاتێکی دیاریکراودا منداڵەکانیان ئاگاداری ئەرکەکانیان بکەن.تاکو زیاتر یارمەتیان بدەن. ئەرکی (ئیسکات) ئەوەیە کەناو ئوتومبیلەکە پاك بکاتەوە. ئەو بۆ دایکی پێشنیاری کرد کەڕۆژانی کۆتایی هەفتە پێی بڵێت، چ کاتێ دەیەوێ کارەکانی ئەنجام بدات. واتە ئەوە وەکو بیرخستنەوەیەك بێت. یان پێش نانخواردنی شێوان دایکی هەندێ جار بانگی بکات تاکو بێت و شتەکان بخاتە سەر مێزەکە.

**( ٥-١-٧ ) ( بەسوود وەرگرتن لەئەنجامی پێداگری کار لەسەر منداڵەکەتان بکەن )**

کاتێ منداڵەکەتان بەسەرکەوتوویی کارەکانی ئەنجام دا، لەهاندان و ئەنجامەکانی پۆزەتیڤانەی وەکو پتەوکردنی رەفتاری منداڵەکەتان سوود وەربگرن.

+ کارێك کەبەباشی ئەنجام درابێ، باش بنرخێنن. بەباشی باسکردنی کارێك کەبەباشی ئەنجام درابێ، دەتوانێ منداڵ هانبداو تێشی بگەیەنێ.

لێگەرێن با منداڵەکەتان بزانێ کەئێوە لەئەنجامی کارەکەیان خۆشحاڵن، پێی بڵێن کەچەند زیرەك وژیرە. ئەگەر بەباش باسکردن و هاندانی لەو کاتەی کارەکانی ئەنجام دەدات، سوودی هەیە، هاندەری بن، خۆئەگەر لەو دەستە منداڵانەیە کەهاندان باش کارناکاتە سەری، ئێوە زۆر بەگوێی مەکەن و رووتان وەرگێرن. (سەیری بەشی ٢ بکەن)

+ کاتێکی تایبەت بۆ یاری و کاتێکیش بۆ کاردابنێن: یەکێك لەئەنجامە ئاساییەکانی کارێك کە بەباشی ئەنجام بدرێ، دەشێ کەمێك یاری کردن بێ لەبەر ئەوە پاداشتی منداڵ بەجۆرێك دابین بکەن، کارێکی لێ بکەن کەلەئەنجامدانی خۆشییەك لەدەروونیدا پەیدا بێ.

(سوزان) دوای ئەوەی ژوورەکەی رێك و پێك کردەوە، بۆی هەیە سەیری تەلەفزیۆن بکات کاتێ (جیمی) خۆڵرێژەکەی بردە دەرەوە، دەتوانێ یاری بکات. هەمیشە پێداگرو دڵنیابن کەبەراستی منداڵەکەتان کارەکەی ئەنجامداوە، ئینجا رێگەی بدەنێ بەرنامەی یاریکردنی خۆی دەست پێبکات.

+ رەفتاری منداڵەکەتان بەبەخشینی پاداشت پتەوتر بکەنەوە. ئێمە زۆرجار دووپاتمان کردۆتەوە کە پێویستمان بەپتەوکردن و بەهێزکردنی رەفتارەکانە بۆ ئەوەی رەفتاری نوێی منداڵەکەتان جێگیر ببێ. ئەم حاڵەتە بەتایبەت لەکاتێکدا بایەخدار دەبێ کەئێوە داوا لەمنداڵەکەتان بکەن هەندێ بەرپرسیاریەتی وەرگرێت. خشتەی پاداشتەکان کاریگەرییەکی زۆر بەنرخی هەیە. بۆ نموونە: (سارا) هیچ کاتێ جلەکانی ناگۆرێت هەتا کەمێك بۆڵەبۆڵ نەکات. بۆڵەبۆڵی منداڵەکەتان پشت گوێ بخەن. بەوردی بۆ (سارا) راڤە بکەن کەئێوە چاوەرێن ئاخۆ چ کارێك ئەنجام دەدات و لەچ کاتێکدا ئەنجامی دەدات. خشتەیەکی بۆ رێك بخەن و پێی بڵێن هەر کاتێ (٢٥) خاڵی بەدەست هێنا، پانتۆڵێکی نوێی بەئارەزووی خۆی بۆ دەکرن. هەموو ئێوارەیەك لەکاتژمێر (٧) ژوورەکەی بپشکنن، دەستخۆشی لێ بکەن و ئەگەر جلەکانی هەڵواسیبوو یان کۆی کردبوونەوە، لەسەر خشتەکە نمرەیەکی بدەنێ. کاتێ (٢٥) خاڵی کۆکردەوە پانتۆڵێکی بۆ بکرن.

**(٨-١-٥) ( ئەگەر منداڵەکەتان لەئەنجامی کارەکانی کەموکوڕی هەبوو سوود لەرێو شوێنی نیگەتیڤانە وەربگرن )**

زۆرجار دایكو باوكە تووڕەکان، منداڵەکەیان بەم شێوەیە سزا دەدەن کەیارییەکانیان لێ وەردەگرنەوەو لەسەیرکردنی تەلەفزیۆن بێبەشیان دەکەن ، بەڵام ئێمە ئامۆژگارییان دەکەین سوود لەهاندان‌و ئەو ئەنجامە سروشتی‌و نیگەتیڤانە وەربگرن.

+ لەشێوازی ڕاستکردنەوەو چاککردنی لەرادەبەدەر سوود وەربگرن.

لەکاتێکدا ئەو شێوازە زۆر بەنرخ دەبێ کەمنداڵەکە هەموو شتێکی بیرناکەوێتەوە. (ئاساییە کە(جوزف) لەبیری بچێت سەرجێگای نووستنەکەی کۆبکاتەوە. پێی بڵێن ئەگەر دووبارە بیری بچێتەوە، پێویستە لەکۆتایی هەفتەدا جێگای نووستنی هەموو ئەندامانی خێزانەکەی کۆ بکاتەوە. لەدواییشدا خۆتان دڵنیا بکەنەوە لەوەی کەئەم کارە ئەنجام دەدات، تەنانەت ئەگەر لەسەرەتای دەستپێکردنەکەش خووی خراپی نواند. هەوڵدان‌و دانانی چەندجارەی ئەرکەکان، لەناو بیری منداڵدا جێگیر دەکات‌و ئێوە لەشەڕو ناکۆکییەکانی رۆژانە رزگار دەکات. (سەیری بەشی ٢-٨بکەن)

+ لەپارەی رۆژانەی منداڵەکەتان کەم بکەنەوە. ئێمە لەو بڕوایەداین کەپێویستە منداڵان لەتەمەنی قوتابخانەدا پارەیەکی تایبەتی رۆژانەیان هەبێت. تاکو بتوانن لەکاتی پێویستدا سوودی لێ وەربگرن (بۆنموونە کرینی دیاری) یان بۆ ئەوەی پارەکەیان کۆبکەنەوە. ئەم کارە یارمەتیان دەدات تاکو رێزێکی باش بۆ پارە پەیدا بکەن. با مەزەندە بکەین پارەی رۆژانەی منداڵەکەتان لەهەفتەدا (دە) دینارەو دەتوانێ بەو پارەیە، بلیتی پاس‌و خواردەمەنی‌و شتی تر کەئارەزووی لێیەتی، بکرێت، ئەگەر منداڵەکەتان کارەکانی بەباشی ئەنجام نەدات ئێوە دەتوانن لەکۆتایی هەفتەدا (٢) دیناری لێ گل بدەنەوە.

+ پابەند بن.

پەیمانێك لەگەڵ منداڵەکەتاندا دابنێن‌و تاکۆتایی پەیمانەکەش پێیەوە پابەند بن. دیارە شتێ کەپێویستە ئێوە بەسەریدا زاڵ بن، داب‌ونەریتی کۆنە کەزۆر بەتوندی لەناو ئێوەو منداڵەکەشتان ماوەتەوە. کاتێ منداڵەکەتان ئەرکەکانی بیردەچێت ئێوە بۆی ئەنجام مەدەن.

ئەگەر منداڵ هەمیشە جلەکانی لەناو ژوورەکەی پرش‌و بڵاودەکاتەوەو هەر ئێوە بۆی کۆدەکەنەوە، ئەوان سزا نادرێن. بەڵکو هەر خۆتانن سزاکە وەردەگرن، بەشێوەیەك لەگەڵیدا کارەکە دووپات بکەنەوە، لەجیاتی ئەوە پێی بڵێن ئەگەر لەمەودوا بیری بچێتەوە، چ ئەنجامێك دەبینێ. ئەگەر جلەکانی لەسەر زەویدا پەرش‌و بڵاوکردەوە، بانگی بکەن‌و پێی بڵێن جلەکانی هەڵگرێت یان ئەو کارانەی لەپێشدا لەبەر چاوتان گرتوون، ئەنجام بدەن.

لەم حاڵەتەدا، ئەنجامی سروشتی کارەکە دەتوانێ ئەمە بێ کە (٥)دینار لەپارەی ڕۆژانەی گل بدەنەوە یان ئەوەی کەخۆی جلە پیسەکانی بشوات، چونکە دایك تەنیا جلەکانی ناو سەبەتەکە دەشوات. (جلەکانی منداڵ لەناو سەبەتەکەدا نییە)

( ٥-٢ ) ( منداڵەکەتان کۆشش لەوانەکانیدا ناکات )

کۆشش کردن دەبێتە هۆی گەشەپێدانی شارەزایی منداڵان. بەڵام هەندێجار دەبێتە شەڕی نێوان دایك و باوك و منداڵ. دایکێك دەیگوت(ئیلیزابیس) زۆر ئارەزووی هەبوو فێری گیتار ببێت، ئێمە گیتارێکمان بۆ کڕی، بۆ فێرکردنیشی مامۆستایەکی زۆر چاکمان بۆ دۆزییەوە. بەڵام دوای ماوەیەکی کەم ئارەزووی لێنەماو لەئەنجامدا، ئێمە بۆ ئەوەی ناچاری بکەین درێژە بەراهێنان بدات، هەموو ڕۆژێ شەڕمان دەکرد. بەرای ئێوە لەم حاڵەتەدا پێداگری بکەین یان خۆمان بدەین بەدەستەوە؟) بارودۆخێکی دژوارە، چونکە پێویستە وەڵامی پرسیارەکە بدرێتەوە تاکو بتوانن بڕیارێکی تەواو بدەن و ڕێگایەکی گونجاو هەڵبژێرن. پێویستە منداڵ لەچ تەمەنێکدا فێری گیتار ببێ و چۆن مامۆستایەکی باشی بۆ هەڵبژێرن؟ چۆن دەتوانین دڵنیابین کەمنداڵەکەمان بۆ ئەنجامی کارەکانی ئامادەیە؟ ئایا منداڵەکەتان بێهیواو نا فرمانە، یان ئێوە زیاد لەسنووری خۆی بەرنامەتان بۆ داناوە؟ چۆن دەتوانین منداڵەکەمان هانبدەین کەلەکۆششەکانی خۆشی ببینێ و بەرپرسیارییەتی هەوڵەکانی بگرێتە ئەستۆی خۆی؟ مەبەستی ئێوە ئەوەیە کەمنداڵەکەتان وا لێبکەن کۆشش بکات و یارمەتی بدەن تاکو شارەزایی لەو شتانە پەیدا بکات کەشادی بەخشەو لەژینی ڕۆژانەیدا سوودیان لێ وەربگرێت. بۆ بەدەستهێنانی ئەم ئامانجانە ئەم یەك دوو ڕێچارانە تاقی بکەنەوە:

( ٥-٢-١ ) ( پەیوەندی و تواناکانی منداڵەکەتان هاوسەنگ بکەن )

بۆ ئەوەی لەم هەوڵە زۆرترین بەرهەمتان دەستکەوێت، چالاکییەکی وا دەست پێبکەن کەلەگەڵ تەمەن و ڕێژەی گەورەبوون و ئارەزووی منداڵەکەتاندا بگونجێت.

+ شتی هەڵبژێراوی گونجاوی بۆ ئامادە بکەن. ڕێی پێ بدەن خۆی ئەو شتانە هەڵبژێرێت. پێش ئەوەی بڕیار بدەن، لێی بکۆڵنەوە. بچن بۆ پۆلی مۆسیقا، سەردانی پۆلێکی جێمناستیك بکەن یان بۆ کۆنتسێرتی مۆسیقای فۆلکلۆری منداڵان یان شانۆی منداڵان بچن. هەندێ کاسێت و کتێبی بۆ بکڕن. دەربارەی هەڵبژاردنەکان و خولی فێربوونەکان لەگەڵ مامۆستایان و دایك و باوکانیتر ڕاوێژ بکەن. تا ئەو کاتەی منداڵە شوێنی جۆراوجۆردەبینی و ئارەزووی خۆی نیشان دەدات، بڕیاری تەواوی مەدەن.

+ بیری لێ بکەنەوە. خۆتان دڵنیا بکەنەوە کەهەموو لایەنی بابەتەکەتان لەبەرچاو گرتووە، وەکو لایەنی باری خەرجیو کاتو ڕێژەی وزەی منداڵەکەش. دەربارەی هەموو ئەوانە واقیعبینانەبن. بۆنموونە منداڵەکە بڕیاری داوە ببێتە وەرزشکاری خلیسکانێی سەر بەفر، پێویستە چەند جارێ لەهەفتەدا بیبەن بۆ شوێنی سەیرکردنی نمایشی سەر بەفرەکە. منداڵەکەتان دەیەوێ فێری مەلەبێت، جگە لەمەلەوانگە، پێویستی بەپاسی هاتوچۆو کەلوپەلی مەلەش هەیە. فێربوونی کەمانچە پێویستی بەخولێکی دووردرێژی فێربوونەو ڕاهێنانی پیانۆ دوای قوتابخانە، پێویستی بەپیانۆیەکو تەرخانکردنی کاتێکی گونجاوە تاکو لەکاتی ڕاهێناندا، دەنگە دەنگیماڵەوە بەرگری لێ نەکات بەمانایەکیتر منداڵەکەتان بۆ سەرکەوتن پێویستی بەیارمەتیو پشتگیری ئێوەیە. هەم ئێوەو هەم منداڵیش پێویستە ئەم کارە بەبایەخەوە سەیر بکەن.

+ پێش ئەوەی بڕیار بدەن، پرسو ڕای یەکتر وەرگرن: ئەگەر منداڵەکەتان ئارەزووی لەچالاکییەک نیشان دەداتو ئەو چالاکیە پێویستی بەفێربوونە، سەرەتالەگەڵ پسپۆرێک ڕاوێژ بکەن تاکو تێبگەن کەئایا دەستپێکردنی گونجاوە یان نا؟ پێویستە منداڵ ئامادەیی جەستەییو ڕۆحی بۆ ئەو چالاکیە هەبێت.

+ هەوڵبدەن پارەیەکی دیاریکراو خەرج بکەن: خێرا بڕیار مەدەن کە پارەیەکی زۆر خەرجی کڕینی شتێك بکەن. کاتێ منداڵەکەتان ئارەزووی زۆری لەکارێکە، لەسەرەتاوە کەلوپەلی ئەو کارە (وەکو پیانۆ یان کەمانچە) بەکرێ بگرن یان لەسازی ڕاهێنان یان بەکارهاتوو سوود وەربگرن. یان هی یەکێك لەهاوڕێیە ئاسراوەکانتان بەئەمانەت وەربگرن. بەم شێوەیە دڵنیادەبن کەبەڕاستی منداڵەکەتان ئامادەییو ئارەزووی پێویستی بەو کارەیە. ئەگەر ئارەزووی لێ نەما، ناچاری مەکەن کەدرێژەی پێبدات، تەنانەت ئەگەر منداڵێك کەبەتەواوی بڕیاریشیدابێ پیانۆ فێربێت، لەوانەیە دوای ماوەیەك بەڕاستی بەم ئەنجامە بگات کەباشترە ببێتە یاریزانێکی دوو گۆڵی. یان شێوەکارێ کەئێوە هەموو ئامادەکاریەکتان بۆ ئامادە کردووە، لەناکاو بڕیار دەدات ببێتە پێشەوای ئۆرکسترا. منداڵەکەتان هانبدەن تاکو درێژە بەیەکەمین پیشەی خۆی بدات، بەڵام لەسنوور زیاتر فشاری مەخەنە سەر. ئەو بابەتە نرخی شەرێکی هەمیشەیی نییە، هەرچەند منداڵەکە بەتواناییەو ئارەزووی زۆرە. گرێبەستێکی لەگەڵدا ببەستن بۆئەوەی ڕاهێنان بەشێوەیەکی سووکتر ئەنجام بدات. بیرتان نەچێت ئەوشتانەی کەفێری دەبێ، بۆ هەموو تەمەنی سوودی لێدەبینێت. لەوانەیە لەهەفتەیەکدا یەکجار خۆشی لەپۆلی مۆسیقاکەیببینێت. گرنگترین شت ئەوەیە کەمنداڵ بەرامبەر خۆی، هەستێکی باشی بۆ دروست بێ.

**(٥-٢-٢) ( لەمامۆستای شارەزاو گونجاو سوود وەربگرن )**

**لەوانەیە گرنگترین بەشی سەرکەوتن لەفێربووندا، دوای ئەوەی کەتواناو ئارەزووی منداڵەکەتان دەرکەوت، ئەمەبێ کەلەگەڵ مامۆستایەکی گونجاودا رێك بکەون. بۆ ئەوەی بەبێ ماندووبوونی زۆر فێر بێ.**

**باش وایە نەیبەن بۆ لای مامۆستایەکی زۆر شارەزا، کەمنداڵە دراوسێکەتان بۆی دەچێت باش وایە لەم رووەوە خۆتان لێکۆڵینەوەی دەربارە بکەن.**

**+ دەربارەی پێشینەی مامۆستا لێکۆڵینەوە بکەن: راوێژ لەگەڵ دایكو باوکی منداڵانیتر بکەن کەلەلای ئەو فێردەبن.**

**+ لەگەڵ مامۆستاکەی چاوپێکەوتنێك ساز بکەنو دەربارەی چۆنیەتی رەفتاری لەگەڵ منداڵەکەتاندا بدوێن.**

**+ ئەگەر بۆتان دەرەخسێت، لەکاتی وانە وتنەوە چاودێری مامۆستا بکەنو ئەو پرسیارانە لەخۆتان بکەن: ئایا مامۆستاکە لەشێوازی وتنەوەی باش کەڵك وەردەگرێت؟ ئایا تاڕادەیەك گاڵتەچییە؟ ئایا ئارەزووی لەو بابەتەیە کەدەیڵێتەوە، یان دەتوانێ ئەو هەستە دەرببڕێت؟ ئایا بەدیدێکی پۆزەتیڤانە سەیری قوتابی دەکات؟**

**+ ئەم پرسیارانە لەگەڵ مامۆستای منداڵەکەتان باس بکەن، ئایا مامۆستا دەربارەی پێشکەوتنی منداڵەکەتان لەگەڵتاندا قسە دەکات؟ ئایا منداڵ هەلی ئەمەی دەبێ کەکارەکەی بکات؟ ئایا چاوپێکەوتن یان پێشبڕکێ لەناو بەرنامەی مامۆستادا هەیە؟ لەناو پۆلەکەدا چەند قوتابی هەیە؟**

**+ لەمووچەی مامۆستاو کاتی پێدانی مووچەکە و کاتی دەستپێکردنی وانەکانو.. لێکۆڵینەوە بکەن.**

**(٥-٢-٣) (منداڵەکەتان هانبدەن تا کۆشش بکات )**

**پێش ئەوەی ناوی منداڵەکەتان لەناو پۆلێك بنووسن خۆتان دڵنیا بکەن کەتێدەگات خەریکە بریارێك بدات. لەمامۆستا یان یاریدەدەر داوا بکەن بەمنداڵەکەتان بڵێت کەپێویستە چەندێك کۆشش بکاتو پێویستە چۆن راهێنان بکاتو ئەم خاڵەش بەمنداڵەکەتان رابگەیەنن کە ئەم کارە بەبێ بیرخستنەوەی دووبارەی دایكو باوکیەتی و ئەمە ئەرکی سەرشانیەتی. دوایی لەم شێوازانەی لای خوارەوە سوود وەربگرن.**

**+ بەیارمەتی یەکتر بەرنامەیەك رێکبخەن. رێ بەمنداڵەکەتان بدەن گونجاوترین کات بۆ کۆششو راهێنان هەڵبژێرێتو هانی بدەن ئەوکاتە هەڵبژێرێت کەهەستی پەرشو بڵاونەبێ.**

+خشتەیەك بكێشن و لەو شوێنەی پرۆڤە دەكات، هەڵیواسن، ئەمە وەكو كارێكی سوودبەخشە. هانیبدەن لەرۆژدا چەند خولەكێك پرۆڤە بكات و ماوەی كاتەكە بنووسێت. خاڵەكـەتان بـەهێڵێك بەیەكـەوە بلكێنـن تـاكو رێـژەی زۆربـوون و كـەمكردنی مـاوەی راهێنانەكانینیشان بدات.

+ لـەكاتژمێرێكی زەنگـدار كـەڵك وەربگـرن: بـەكارهێنانی ئـەو كـاتژمێرە یارمـەتی منداڵەكەتان دەدات تا بزانێ چەند خەریكی راهێنان بووەو ئەگەر كاتژمێرەكە لەسەر كاتێكی دەستنیشـانكراو رێكبخرێـت، بـەدەنگی زەنـگ تێدەگـات كەپێویسـتە دەسـت لـەراهێنان هەڵگرێت.

+ پاداشـتی منداڵەكـەتان بـەهاندانی پۆزەتیڤانـە بدەنـەوە: دوای ئـەوەی كـەمنداڵ راهێنانەكەی تەواو كرد، رێی پێبدەن ئەو كارەی ئارەزووی لێیەتیئەنجامی بدات.

### (٥-٢-٤) (سەرنجی راهێنانی منداڵەكەتان بدەن)

كاتێ كەسێكیتر گوێ لەراهێنانی منداڵەكەتان دەگرێت یان سەیری دەكات، پرۆڤەكردن بۆ منداڵ زۆر خۆش و سەرنج راكێش تر دەبێ. منداڵانی بچووكتر، لەسـەرنج پێدانی ئێوە بۆ راهێنانـەكانیان زۆر خۆشـحاڵ دەبـن و ئـەم كـارە دەبێتـە هـۆی زیـادبوونی پێشـكەوتنی مەشقەكانیان.لەوانەیە هەندێ جار پێویستیان بەچاودێریتان هەبێ. منداڵانی گەورەتریش ئەگـەر گوێگرێكیـان هـەبێ خۆشـحاڵ دەبـن. هـەندێجار وابنوێنن كەئارەزووتان لـەگوێگرتنی راهێنانەكانیەتی. منداڵەكەتان حەزدەكات لەلای بن. تەنانـەت خۆتـان لـەو كاتـەدا كەخـەریكی كتێب خوێندنەوەن یان گوێ لـەرادیۆ دەگرن، لەژوورەكـەی دانیشن و سـەیری راهێنانـەكانی بكەن. جگە لەو منداڵانەی شەرمنن، بوەستن تا منداڵەكە خۆی بانگتان دەكات. پرسیاری لێ بكەن لەچ كاتێكدا ئارەزووی هەیە. گوێ لەپرۆڤەكانی بگرن یان پێی بڵێن: (پێم بڵێ چ رۆژێك پێت باشە گوێ لەمەشقەكانت بگرم، خۆشحاڵ دەبم لەوكاتـەدا لەگـەڵتابم) ئەگـەر ناتوانن لەو كاتەی پرۆڤە دەكات لەگەڵی بن، فێری بكەن راهێنانەكانی تۆمار بكات و ئێوە دوایی گوێـی لێبگرن.

### (٥-٢-٥) (جەخت لەسەر خاڵە پۆزەتیڤەكان بكەنەوە)

بۆ منداڵ زۆر گرنگە كەبتوانێ پەند لەهەڵەكانی وەربگرێت و ئەمەش بزانـێ كـەگرنگ نییـە هەندێ جار هەڵە بكات. بۆیـە ئێوە سەرەتا بەمنداڵەكـەتان بڵێن كام لەكارەكانی بەدروسـتی ئەنجام داوە، دوایی پێی بڵێن لەچ كاتێكدا پێویستی بەراهێنانی زۆرترە. بۆنموونە: دەتوانن پێـی بڵێـن (زۆرباش ژەنـدت، بەراسـتی حـەزم كـرد، جارێكیتر بیژەنـە بـەڵام ئـەمجارە كـەمێ

**خێراتر) یان (من وابیردەکەمەوە تۆ لەداهاتوودا دەبیتە هونەرمەندێکی بەتوانا، باشتر وایە بەشە گرانەکان کەمێ خاوتر بژەنیت).**

**(٥-٢-٦) (بۆ بەرەو پێشچوونی، منداڵەکەتان هانبدەن)**

**فێربوونی هەر شتێك وەکو پیانۆ یان کۆمپیوتەر پێویستی بەئارامیو خۆڕاگریو کاتێکی زۆر هەیە. منداڵەکەتان هانبدەن باسی ڕاهێنانەکانی بکاتوشێوەی کارەکەی پەسەند بکەن. ڕێگەی پێبدەن تا بزانێ ئێوە وابیردەکەنەوە کەپابەندی ڕاهێنانەکانیانو دەرسەکانی چەند جار دووبارە دەکاتەوە. بۆنموونە، کاتی پرۆڤەکردنی منداڵەکەتان زۆر بەوردی ڕێك بخەن. هەندێجار ئەمەبۆ ئەو زۆر یارمەتی دەرە.**

**وەکو: (هەرپارچەیەك سێ جار بژەنێتو هەرجارێ (٥) خولەك بخایەنێت)**

**(٥-٢-٧) (گرێبەستێك تۆماربکەن)**

**لەدەرووونی هەندێ منداڵاندا، ڕێکخستنی گرێ بەستێك، پەیمانێکی ڕاستی پێکدەهێنێ. منداڵان لەم گرێبەستە لەسەر ئەوە ڕێك دەکەون کەکاتێکی دیاریکراو بۆ وانەکانیان تەرخان بکەن. چاوپۆشین لەوەی ماوەی ئەو کاتە چەند بێ. ئەم کارە لەکاتێکدا زۆر بەسوودە کەمنداڵەکەتان خەریکی فێربوونی پیشەیەکی تایبەتییە کەزیاتر لەهەموو شتێ پێویستی بەکاتێکی دەستنیشانکراوو زۆر هەیە. فێربوونی کەمانچە بۆ ئەم کارە نموونەیەکی چاکە، چونکە ماوەیکی زۆری پێویستە تاکو منداڵ بتوانێ لەگژەگژی کەمانچەکە ئاوازێك دەربێنێ، کەمنداڵەکەتان زۆر هەوڵی داو پێشکەوتنی کەم بووەو لەئەنجامدا، لەبەرهەمی کارەکەی دڵگران دەبێ. پێویستە ڕێی پێ بدەن کەڕاهێنانەکەی بوەستێنێ یان بەرنامەی ڕاهێنانەکەی بگۆڕێت لەم بەرنامەیە وەك نموونە سوود وەربگرن:**

**گرێبەست: بابەتیگرێبەستی (جان) بۆ فێر بوونی پیانۆ**

| ئەرکەکانی دایكو باوك | ئەرکەکانی منداڵ |
|---|---|
| مانگانەی خولەکان ئامادە دەکەن | لەوانەکانی هەفتەیی پیانۆدا بەشداری دەکاتو سەرنجیان دەدات |
| پیانۆ بەکرێ دەگرن | جان ڕۆژێ بیست خولەك پرۆڤە دەکات |
| گوێ لە پرۆڤەکانی ئەو دەگرن | |
| لەکاتی پرۆڤەدا بەرگری لەئاژاوەو دەنگەدەنگ دەکەن | |

تێبینی: ئەنجامەکان: ئەگەر جان بیست خولەك لەرۆژدا پرۆڤە نەکات پێویستە لەجیاتی یەکێك لەرۆژانی پشووداندا پرۆڤە بکات.

ماوەی کاتی گرێبەست: دوای شەش مانگیتر، دایكو باوکی جان، وانەکان هەڵدەسەنگێننو گرێبەستێکی نوێ دەنووسنەوە.

ئیمزای منداڵ (جان)، ئیمزای دایكو باوك

(٥-٢-٨) (لەئارەزووە سروشتیەکان سوود وەربگرن)

پرۆڤەو راهێنان خۆی لەخۆیدا جۆرێکە لەخەلات، پێویستە یارمەتی منداڵەکەتان بدەن ئارەزووەکانی بهێنێتەدی، تا هەلی زیاتری دەست بکەوێت. ئەگەر لەزۆربوونی کاتی راهێنانەکان نارەحەت بوو، دەتوانن لێرەدا لەهێزی جادووی کاتژمێری زەنگدار سوود وەربگرن.

چکەچکی کاتژمێرەکە منداڵ دڵنیا دەکات کەماوەی راهێنانەکە خەریکە تێدەپەڕێو بەدەنگی زەنگی سەعاتەکە رزگاری دەبێ! یان لەئەنجامی راهێنانەکانی، پاداشتی پێبدەنو هانی بدەن تا بۆوەرگرتنی پاداشتەکانی هەوڵبدات. ئەم خەلاتە دەتوانێ چالاکییەك بێ کەپەیوەندیی بەوانەکەیەوە هەبێ. وەکو شانۆ، کۆنسێرت، یان پێشبڕکێی وەرزشی.

(٥-٢-٩) (خۆتان لەگەڵ گوشاری هاوتەمەنانی منداڵەکەتان بگونجێنن)

هەندێجار راهێنان خۆی لەخۆیدا کێشەیەك پێکدەهێنێ چونکە منداڵ واهەست دەکات لەگەڵ هاوتەمەنەکانیدا جیاوازی هەیە یان گاڵتە بەهاوپۆلەکانی دەکات کاتێکیش بۆ یاریکردن دەچن، ئەو ناچارە لەماڵەوە بمێنێتەوەو خەریکی راهێنانەکانی بێ. ئێوە لەگەڵ هاوتەمەنەکانی بکەونە ململانێ، بەم شێوەیە کەهانی بدەن لەرۆژانی پرۆڤەکردندا بانگی هاورێیەکانی بکات، بەم شێوەیە لەجیاتی ئەوەی واهەست بکات جیاوازییان هەیە، خەریکە چالاکییەك ئەنجام دەدات کەهاورێکانیشی حەزدەکەن ئەنجامی بدەن، پێش دەستپێکردنی بەرنامەکە، میوانیەکە بەئاوازێکی کورت رێك بخەن، ئینجا داوا لەمیوانەکان بکەن کەهونەرەکانی خۆیان نیشان بدەن. بەدوای گروپەکاندا بگەرێن کەبەشێوەیەك لەگەڵ چالاکی منداڵەکەتاندا پەیوەندییان ببێت، تا منداڵەکە وا هەست بکات کەبەهۆی شارەزای تایبەتی،پەیوەندی لەگەڵیاندا هەیە.

( بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی گروپەکان سەیری بەشی (١٣-٨ بکەن)

**(٥-٣) ( منداڵەکەتان زۆر سەیری تەلەفزیۆن دەکات )**

لەوڵاتی ئەمەریکا واتە شوێنێك کەهەموو ماڵەکان بەلایەنی کەمەوە دەزگایەکی تەلەفزیۆنیان هەیەو زیاتر لە١/٣ی ماڵەکانیان دوو دەزگای تەلەفزیۆنیان هەیە. منداڵان کاتێکی زۆر لەهەفتەدا سەیری تەلەفزیۆن دەکەن. لەسەر بنەمای ئامارەکان، منداڵانی تەمەن شەش تاکو پانزە ساڵ بەسەر ئاستی مام ناوەندی بیست و چوار سەعات لەهەفتەدا سەیری تەلەفزیۆن دەکەن. ئەمە لەحاڵەتێکدایە کەمنداڵانی تەمەن دوو تا پێنج ساڵ، سێ کاتژمێر زیاتر سەیری تەلەفزیۆن دەکەن.

بەرنامەکانی تەلەفزیۆن بەتەواوی نرخی منداڵان لەو دنیایەدا بەرز دەگرێ و راستییەکانی ناو کۆمەڵگا دەخاتە ژێر کاریگەری خۆیەوە. بەتایبەت کاتێ کەئەم کاریگەریانە بەردەوامن و بەشێوەی کۆمەڵی بن. گەورەکان ئەم توانایەیان هەیە کەنێوان راستی و ئەفسانەو باش و خراپ جیاوازی دانێن و دەتوانن مێشکیان لەو شتانەی لەپێش چاویان نمایش دەکرێت جیابکەنەوە. بەڵام منداڵانی کەم تاقیکراوە، هەستیارن. منداڵان بەو شتانەی دەیبینن و دەیبیستن بڕوا دەکەن و ئەو تێڕوانینانەی کەبەشێوەی بینین و بیستن پێشکەشیان دەکرێ، قبوڵ دەکەن. ئەوان ئەم ئامادەییەیان هەیە کەخۆیان وەکو کەسایەتییە خۆشەویست و بەهێزەکانی تەلەفزیۆن دەربهێنن و بەتێپەڕینی کات، خاڵی تێڕوانینی پۆزەتیڤ و نێگەتیڤانەی ئەوان وەردەگرن. وادیارە ئەو منداڵانەی جووڵەیان زۆرترە زیاتر کاریگەری قبوڵ دەکەن و زۆرتر دەتوانن نمایشی ئەو دیمەنە شەرئامێزانە بکەن کەلەتەلەفزیۆندا دەیبینن. لەوانەیە منداڵانی‌تر دوچاری خەمۆکی بن و لەو دیمەنانەی کەدەیبینن بترسن.

ئێمە بڕوامان وایە کەتەلەفزیۆن وەکو راستیەکی ژیانی لێهاتووەو ناتوانرێ پشتگوێ بخرێت. هەرچەند ئارەزووی زۆربەی دایك و باوکانە. بەهەرحاڵ پێویستە بەشێوەیکی تایبەتی سوودی لێ وەربگرین.

پێویستە دایك و باوکان بۆ باشتر سوودوەرگرتن لەتەلەفزیۆن، کاتی تایبەتی هەڵبژێرن بەم شێوەیە کەبەرنامەکانی تەلەفزیۆنی و ئەو کاتانەی منداڵەکەتان سەیری تەلەفزیۆن دەکات، کۆنترۆڵ بکەن.

**(٥-٣-١) ( خێرا نموونەکە جێگیر بکەن )**

ئەگەر دەتانەوێ تەلەفزیۆن تەنیا رۆڵێکی بچووکی لەژیانی منداڵەکەتاندا هەبێ ئەم نموونەیەی سەرەوە لەکاتێکدا کەمنداڵەکەتان هێشتا بچووکەو پێش ئەوەی کێشەیەك دروست بێت، جێنشین بکەن. کاتێ کەمنداڵەکە گەورەتر بوو دووبارە درێژە بەچاودێرییەکەتان بدەن، لەپێشدا بەرنامەی بۆ دابرێژن و جێنشینی‌تری بۆ دابین بکەن.

+ لەپێشەوە بەرنامە دابڕێژن:
هەوڵبدەن جگە لەسەیرکردنی تەلەفزیۆنی منداڵەکەتان، سەیرکردنی تەلەفزیۆنی خۆشتان ڕێکوپێك بکەن. یەکسەر دوای ئەوەی لەخەوهەستان تەلەفزیۆن مەکەنەوە وبەجۆرێك هەتاکو شەو کاتێ کەئارەی کۆتایی بەرنامە دەردەکەوێت تەلەفزیۆن بکوژێننەوە. بەم کارە بنچینەیەکی بەرچاو بۆ هەموو ڕووداوەکانی ماڵەوە دروست مەکەن. ئەگەر ئێوە بینەرێکی بێئامانجی بەرنامەکانی تەلەفزیۆنن، منداڵەکەشتان وای لێدێت.
+ جێنشینی بۆ دابین بکەن، بۆ ئەوەی منداڵ لەشوێنێ بێدەنگ بهێڵنەوە، کەڵك لەتەلەفزیۆن وەرمەگرن. خۆتان دڵنیا بکەن کەمنداڵەکەتان چالاکی خۆشتریشی هەیە کەخۆشحاڵی دەکات و تەلەفزیۆن تەنیا بۆ سەیرکردنی بەرنامە تایبەتەکان بکەنەوە.

(٥-٣-٢) (سەیرکردنی تەلەفزیۆنی ناو خێزانیش کۆنترۆڵ بکەن)
لەگەڵ گەورەتربوونی منداڵان و مەیلی ئەوان بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن وزیاتر لەو ڕادەیە کەئێوە دەتانەوێ، پێویستە بەرنامەیەك بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆنی داپڕێژن. لەسەرەتاوە وا بڕیار بدەن کەچ ماوەیەکی کاتی ڕێگە بەمنداڵەکەتان دەدەن سەیری تەلەفزیۆن بکات.
لەوانەیە وا بڕیار بدەن کەمنداڵەکەتان لەکاتێکی دیاریکراودا بێسنوور سەیری تەلەفزیۆن بکات و یان لەکاتێکی دیاریکراودا بێ سنوور تەنیا سەیری ئەو بەرنامەیە بکات کەئێوە پشتگیری لێدەکەن یان سنوور بۆ ماوەو کات و بەرنامەکان دابنێن. لەوانەیە بەرنامەکەتان بەئاسایی بەشێوەی بازنەکێشان لەخشتەی بەرنامەکانی ڕۆژانەی تەلەفزیۆن داپڕێژن، ڕێگە بەمنداڵەکەتان بدەن تاکو لەهەڵبژاردنی بەرنامەکان یارمەتیتان بدات، بڕیاردانی کۆتایی با لەدەست خۆتاندا بێ.

(٥-٣-٤) (دەربارەی یاساکان، بەیەکسانی ڕەفتار بکەن)
+ هەوڵبدەن تا دەتوانن، لەناوەڕاستی بەرنامەیەك تەلەفزیۆنەکە مەکوژێننەوە. ئەم کارە منداڵان زۆر بێتاقەت و نارەحەت دەکات.
+ بیری بخەنەوە. لەپێشدا منداڵەکەتان ئاگادار بکەنەوە کەکاتی کوژاندنەوەی تەلەفزیۆن چ کاتێکە. دەربارەی منداڵانی بچوکتر، ئاگاداریان بکەنەوە کەدە خولەکی تر کاتیان لەبەردەستدایەو دوایی سەعاتە زەنگدارەکە بکەنەوە. کاتێ زەنگ لێدرا، تەلەفزیۆنیش دەکوژێتەوە. یان پێیان بڵێن : (کاتێ ئەم بەرنامەیە تەواوبێ، تەلەفزیۆنیش دەکوژێتەوە.)
+ ئەگەر بەرنامەیەکی منداڵەکەتان لەگەڵ کاتی نانخواردن و کاتی نووستن و یان بەرنامەکانی ترتاندا تێکەڵ دەبێ، هەر لەسەرەتاوە ڕێی پێ مەدەن سەیری بکات.

**( ٥-٣-٥ ) ( بەرنامەی سەیرکردنی تەلەفزیۆن لەماڵەوە بگۆڕن )**

لەگەڵ ئەوەی منداڵ فێری سەیرکردنی تەلەفزیۆن بووەو زیاتر لەو رادەیە کەداواتان لێکردووە، سەیردەکات. باشتر وایە گۆڕانکاریەك لەم بارەیەوە بکەن.

+ هەندێ چالاکی جێنشین بکەن: بەچالاکیەکانی تر جێنشینی سەیرکردنی تەلەفزیۆن بکەن (بڕیار وایە ئەم بەرنامەیە لەکاتژمێر هەشت سەیر بکرێت، تا ئەو کاتە دەتەوێ چی بکەیت؟) لەوانەیە پێشنیاری ئەنجامدانی یاریەکی تایبەت، کتێب خوێندنەوە یان وەرزش کردن بکەن.

+ پەیمانی خێزانی بدەن: هەموو ئەندامانی خێزانەکەتان بۆ کۆبوونەوەیەك بانگ بکەن پەیمانێکی راستەقینە بۆ گۆڕینی خووەکانی سەیرکردنی تەلەفزیۆن بدەن. لەوە دڵنیا بن کەمنداڵەکەتان بەباشی تێدەگات کەسەیرکردنی تەلەفزیۆن بەئەندازەیەکی زۆر، خراپە. هانیان بدەن بۆ ئەوەی بەرنامەیەك بۆماوەی سەیرکردنی بەرنامەکانی تەلەفزیۆنی دابڕێژن.

خێزانێك بەرنامەکەی خۆیان بەیەك هەفتە پشووداني تەواوی سەیرکردنی تەلەفزیۆن، دەست پێکرد. دوای تەواوبوونی پشووەکەیان هەموویان لەمە سەریان سوڕمابوو کەبەو شێوەیە بیریان دەکردەوەو، بۆیان روون بۆوە کە پشووی هەفتانە دەتوانێ خووی سەیرکردنی تەلەفزیۆن بگۆڕێ.

+ بۆ هاندانی منداڵەکەتان بۆ خوێندنەوە سوود لەتەلەفزیۆن وەربگرن زۆربەی فیلمەکانی تەلەفزیۆنی لەسەر بنەمای کتێبەکان دروست بوون، بۆیە منداڵ هانبدەن تاکو ئەو کتێبانەی پەیوەندییان بەو فیلمانەوە هەیە، بخوێنێتەوە.

**( ٥-٣-٦ ) ( وەکو پاداشت بەخشین، سوود لە تەلەفزیۆن وەربگرن )**

کاتێ منداڵان لەسەیرکردنی تەلەفزیۆن خۆشی دەبینن، ئەوا بەهۆیەوە رەفتارییان پتەوتر دەبێ. ئەو چالاکیانەی دەتانەوێ لەناو منداڵەکەتاندا پەرەی پێ بدەن دەتوانن بەهۆی تەلەفزیۆنەوە ئەنجامی بدەن، بۆ نموونە بڵێن (جاك) ئەگەر ئەمشەو مەشقەکانت تەواوبکەیت دەتوانی پێش نانخواردن نیوکاتژمێر سەیری تەلەفزیۆن بکەیت) یان ئەگەر دەتانەوێ منداڵەکەتان لەدەرەوەی ماڵەوە یاری بکات، دەتوانن پێی بڵێن: "برۆ دەرەوە نیو کاتژمێر یاری بکە، دوای ئەوە دەتوانیت بگەڕێتەوەو نیو کاتژمێر سەیری تەلەفزیون بکەیت". لەسەرەتادا، کاتێ کارەکە لەگەڵ سەیر کردنی تەلەفزیۆن و چوونە دەرەوەی بەیەکسان سەیر بکەن، دوایی دەتوانن رێژەکەی کەم بکەنەوە. بۆ نموونە: لەجیاتی کات ژمێرێك یاریکردن لەدەرەوەی ماڵەوە رێی نیو کاتژمێر سەیر کردنی تەلەفزیونی‌بدەنێ.

**( ٥-٣-٧ ) *(کاتێ خۆتان لەماڵەوە نابن، سەیرکردنی تەلەفزیۆنی منداڵ کۆنترۆڵ بکەن )***

بەرنامەی سەیرکردنی تەلەفزیون، لەماڵەوە بن و یا لەماڵەوە نەبن، پێویستە ئەنجام بدرێت. هەندێ جار واهەست دەکەن ناتوانن متمانە بەمنداڵ بکەن، تەنیا هەر سەیری بەرنامە دیاریکراوەکان بکات. یان نیگەرانن لەکاتێکدا کە لەماڵەوە نین بەرنامەکانی تایبەت بەگەورەکان سەیر بکات. ئەگەر لەوە دڵنیا نین، دەتوانن سویچی کەناڵەکان دەربهێنن یان کەڵك لەبەستەرێك وەربگرن کە لێ دەکرێتەوە یان سوود لە قوفڵی تایبەتی کەناڵەکان وەربگرن تا منداڵ تەنیا سەیریکەناڵی تایبەت بەخۆی بکات.

**(٥-٣-٨ ) ( لەسەیرکردنی تەلەفزیۆندا هاوڕێیەتی منداڵ بکەن ).**

لەگەڵ منداڵەکەتاندا سەیری تەلەفزیۆن بکەن تا بتوانن دەربارەی ئەو شتەی دەیبینێ گفتوگۆ بکەن. ئەگەر منداڵ لەگەڵ کەسێکی گەورە سەیری تەلەفزیۆن بکات و بەیەکەوە دەربارەی بەرنامەکە قسەو باس بکەن و ئەم کەسە گەورەیە هانی بدات کەسەرنجی بەرنامەکان بدات و هەندێ شتی بۆ باس بکات- بەرهەم و ئەنجامی باشی دەبێت و کاردانەوەی خراپ کەم دەبێتەوە.

*دەربارەی ئەو شتەی کەنمایش دەکرێت،بدوێن: ئایا ئەم چیرۆکە ڕاستیە یان خەیاڵیە؟ ئایا ئەو کارانەی ئەنجامی دەدەن، مەترسی هەیە؟ مرۆڤەکان دەربارەی یەکتری چۆن بیر دەکەنەوەو، چ هەستێکتان بەرامبەر کەسایەتیەکانی چیرۆکەکە هەیە؟ ئەم بەرنامەیە چ هەستێك لەناو خودی تۆدا دروست دەکات؟

لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی ئەو شێوازانەی کە کەسایەتیەکانی چیرۆکەکە دەتوانن بێ ئەوەی شەڕ بکەن، کێشەکانیان چارەسەر بکەن، بدوێن: منداڵەکەتان هانبدەن ئەنجامێکی نوێ بۆ چیرۆکەکە دروست بکات.

*دەربارەی هەواڵەکان لەگەڵ منداڵدا گفتوگۆ بکەن. لەزبرترین و راست ترین بەرنامەکانی تەلەفزیۆن، هەواڵەکانە. دەربارەی ئەو شتانەی منداڵەکەتان سەیری دەکات، ئاگادار بن و بەیەکەوە گفتوگۆ بکەن و ناوەڕۆکی هەواڵەکەی لەگەڵدا باس بکەن، تا بتوانێ تێ بگات کە لەجیهاندا چی ڕوو دەدات.

*لەگەڵ منداڵدا دەربارەی ڕاگەیاندنە(ریکلام) بازرگانییەکان قسە بکەن. فێریان بکەن لەڕوانگەیەکی ڕەخنەگرییەوە سەیری ئاگادارییە بازرگانیەکان بکات تا بەم شێوە تێی بگات کە ریکلامە شیاوەکان ئامانجیان ئەوەیە، شتێکی پێ بفرۆشن. پرسیاری لێ بکەن ئاوازی ڕاگەیاندنەکان چ کارێك دەکەنە سەر ئەوو ناچاری چی دەکەن؟ بۆچی ئەم هەموو ئاگادارییە

(دعایە)بۆ کەل و پەلی یاریکردن دەردەکەن؟ئەوشتانە ناچارتان دەکەن دەربارەی بەرهەمە بازرگانیەکان بەچ شێوەیەك بیربکەنەوە؟

ئایا ئەم کەل و پەلی یاریانە لەدوکانیش هەر بەو چاکیەیە کە لەسەر شاشەی تەلەفزیونەکانیشدا دیارن؟

(٥-٤) ( منداڵەکەتان خووی بەیارییە کۆمپیوتەرییەکانەوە گرتووە )

پێویستە ئێوە ڕاستی ببینن، یاریەکانی کۆمپیوتەری بەڕاستی سەرنج ڕاکێشن. منداڵان زۆر حەزیان لەجووڵە پێدان بەدەستی خۆیانەو هەروەها زۆر حەزیان لە وێنەو شێوەو دەنگەکان و بەدەست هێنانی خاڵ و ئەو شارەزاییيانەیە کە بەدەستی دەهێنن و بەزیادکردنی خاڵەکانیان زۆر خۆشحاڵ دەبن.

هەندێ لەیاریەکانی کۆمپیوتەری لایەنی فێرکاریان هەیە. چونکە هاوئاهەنگی نێوان هەردوو دەست و هەردوو چاوەکان زیاتر دەکات و هێزی وەرگرتنی ئەو زانیاریانەی کە بە چەند ڕێگای هەستی جۆراوجۆرەوە، بۆ مێشك دەڕوات زیاد دەکات، و کاتی وەلام دانەوە کەم دەکاتەوە. ئەوان بەشێوەیەکی زۆر جوان کۆمپیوتەر بەمنداڵ دەناسێنن. لەلایەکی ترەوە، هەندێجار منداڵان کاتێکی زۆرتر لەو ماوەیەی دایك و باوکیان بۆیان دیاری دەکەن، خەریکی یاری کۆمپیوتەری دەبن. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی لەچالاکیەکانی تری کە زۆر گرنگن (وەکو ڕاهێنان و کۆششی وانەکانی) دوا بکەون. ئەگەر وا هەست دەکەن لەڕادەبەدەر کەمنداڵەکەتان خەریکی ئەو جۆرە یاریانەیە، پێویستە ئاگاداربن. بەهەرحاڵ، لەیادتان نەچێ کەلەسەرەتاوە ئەو یاریانە زیاتر سەرنجیان ڕادەکێشێت و بەتێپەڕینی کات کەم دەبێتەوە.

(٥-٤-١)* ( لەگەڵ منداڵەکەتاندا یاری بکەن ):

ئەگەر تا ئێستا یاری کۆمپیوتەریتان نەکردووە، پاساوی ئەم دواخستنە بۆ ئەوە بگەڕێنەوە کەلێرەوپێش تاقیکردنەوەکەتان لەسەری نەبووە.

بەم شێوەیە سەرنج دەدەن کە هەندێ لەو یاریانە یارمەتی منداڵەکەتان دەدەن تا هەندێ بابەت و شتی پێویست فێر بن. سەردانی یانەیەکی شارەکەتان بکەن و مۆڵەتی بدەنێ تا ئەو یاریەی ئارەزووی لێیەتی نیشانتان بدات. ئەگەر خۆتان لەماڵەوە کۆمپیوتەرتان هەیە، بەیەکەوە سەردانی دوکانی فرۆشتنی (کەل و پەلە نەرمەکان) بکەن، ئەو یاریانە هەڵبژێرن کە جگە لەوەی بەهای فێرکاری هەیە، سەرنج ڕاکێشیش بن.

( ٥-٤-٢ )* ( وەکو خەڵات سوودلە یارییەکانی کۆمپیوتەری وەربگرن )*

لەوبەرنامانە وەکو خواستێك بۆ ئەنجامدانی کارێك سوود وەربگرن. بۆ نموونە (ڕاهێنان و ئەرکەکانی ناوماڵ): "جراڵد" دەتوانی دوای ئەوەی ڕاهێنانەکانت تەواو کرد، نیو کات ژمێر یاری بکەیت". یان ئەگەر منداڵەکەتان ڕێژەیەکی زۆرتر کاری ئەنجامدا، ڕێگەی بدەنێ لەیانەو سەنتەرە چالاکیەکان یاری بکات.

( ٥-٤-٣ )* ( ڕێ بەمنداڵ بدەن تا لە یاریکردن تێر بێ )*

ئەگەر منداڵ دەیەوێ بەبیانووی ئەنجام نەدانی کارەکانی خەریکی یاریەکانی کۆمپیوتەری بێت، پەیمانێکی لەگەڵدا ببەستن. بەم شێوەیە لە دوای نیوەڕوانی ڕۆژانی پشوودا هەرچەند ئارەزووی دەکات بایاری بکات. با بۆ ماوەیەکی درەنگیش بێت. (هەڵبەت لەیانەو لەژێر چاودێری بەرپرسان). یان لەگەڵیدا پێشبڕکێ بکەن، بەم شێوەیە کە هەریەکێکتان دەتوانێ ماوەیەکی زۆرتر یاری بکات. ڕێی پێ بدەن ئەو ڕادەیەی ئارەزووی هەیە، یاری بکات با لەیاریکردن تێر ببێت.

( ٥-٤-٤ )* ( سوود لەئەنجامە نێگەتیڤەکان وەربگرن )

ئەگەر هیچ کام لە شێوازەکان کاریگەر نەبوون، کۆمپیوتەرەکە دابخەن تا منداڵەکەتان ناچار بێ مۆڵەتی یاریکردن لەئێوە وەربگرێت.

بەرەبەرە تێی بگەیەنن کە لەئەنجامی خراپ بەکارهێنانی تواناکاندا چی ڕوودەدات. و بەوردی ماوەی ئەو کاتەی بۆ دیاری بکەن و دوایی چاودێری بکەن تابزانن تاچ ڕادەیەك، پەیڕەوی لە فرمانەکانتان دەکات.

( ٥-٥* ) ( منداڵ بەردەوام داوای شت دەکات )

هەندێ لەمنداڵان بەردەوام داوای شتی جۆراو جۆر دەکەن و، پێداگرن وەهەر ئێستا دەیانەوێ! ئەگەر دەستیان نەکەوێت، تووڕەدەبن ،و هاوار دەکەن و درێژە بەم ڕەفتارە دەدەن تا شتەکەیان دەست دەکەوێت. هەرچەندە داوا کردن کارێکی ئاساییە،بەڵام تەسلیم بوون بەئیرادەی منداڵ دەبێتە هۆی ئەوەی خێرا داواکاریەکان ببن بەفرمان و بەسەر ژیانتاندا زاڵ بێت. باشتر وایە گوێ لە داواکاریەکانی منداڵەکەتان بگرن و بۆ وەڵام دانەوەیان بڕیاری گونجاو بدەن.

ئەگەر وەڵامەکان "نا" بە، باشتر وایە "نا"بڵێن. نەك "لەوانەیە" لەلایەکی ترەوە ئەگەر هۆیەك لەئارادانییە تا داواکەیان بدەنە دواوە دەتوانن جێبەجێی بکەن. هەمیشە ڕەت

کردنەوەو هەمیشە تەسلیم بوون، ئەنجامی گرانی لێ دەبێتەوە. ئەوەی کەبۆچی منداڵەکەتان بەردەوام داوای شتی جۆراوجۆر دەکات، هۆکاری زۆرە- شیرینی لەدوکان، شتێك بۆ خواردن، سەرنج ڕاکێشانی بەردەوامی ئێوە، یاریەکی تازە، کتێبی چیرۆکێکی تر- ئەگەر ئەوانەی بۆ دەستەبەر نەکرێت هەرا دروست دەکات. هۆی سەرەکی، ئەوەیە کە منداڵ بەباشی دەزانێ چۆن دەمارتان بهێنێتەوە یەك تاوەڵامی داواکاریەکەی دەدەنەوە.

هەندێ جار تەنیا لەبەرئەوەی "دەیەوێت، دەیەوێت، دەیەوێت،" چونکە هەمیشە پێی "دراوە، دراوە، دراوە،". هەندێ جار منداڵ خاوەنی زاڵبوونێکی تایبەتییە بەسەر دایكو باوکیدا. ئەگەر ڕەفتاری ئێوە بەو شێوەیەیە: لە قاڵدرمەی دووهەمدا بەمنداڵەکەتان دەڵێن: نەستەلەت بۆ ناکڕم بەڵام لەقاڵدرمەی سێهەمدا دەڵێن: "باشە بابە، دەیکڕم!" لەبەرئەوەیە ناتوانن لەوە زیاتر لەبەرامبەر گوشاری منداڵەکەتان بەرەنگاری بکەن، کەبەهۆیەوە، پێداگرییەکەیان پتەوتر دەبێ.

بۆ چارەسەر کردنی ئەم جۆرە ڕەفتارانە، پێویستە فێربین کە ئەو کاتەی مەبەستتان "نا"یە. بڵێن: "نا"و ئیتر بڕیارەکەتان مەگۆڕن چونکە ئەمە کارێکی ئاسان نییە، بەتایبەت بۆ دایكو باوکێك کە ئەرکی زۆرەو ئەوەندەی کەپێیان خۆشە بۆیان ناکرێ لەگەڵ منداڵەکەیاندابن.

(٥-٥-١)* (تاقی کردنەوەی منداڵەکەتان بگۆڕن)

گرنگ نییە بۆچی منداڵ چاوەڕێ دەکات خێرا داواکاریەکەی جێبەجێ بکرێت. یەکەمین هەنگاوی ئێوە ئەوەیە کە بەتاقیکردنەوەیەك بنەمای ئەو ڕەفتارە، بگۆڕن.

*بەشێوەی گروپ گروپ کاربکەن: هەر کەسێك لەگەڵ منداڵدا کاردەکات، پێویستە وەکو بەشێك لە چارەسەرکردنی کێشەکە بجوڵێتەوە. ئەم کەسانە بریتین لە بەخێوکەری منداڵ، باپیرەو نەنك. هیچ شتێك وەکو ئەم ڕستە ناسراوەی باپیرە کە دەڵێت: "نەستەلەکەی بدەرێ، بابا! خووی خراپی منداڵەکە بەهێزتر ناکات". پێویستە هەمووان لەگەڵ ئەم نەخشەیەی ئێوە هاوکاری بکەن تا لە ئەنجامدا، بارودۆخی ئێستا بگۆڕدرێ. ئەگەر نەتوانن هاوکاری بکەنو یان هەر هاوکاری ناکەن، پێویستە پەیوەندی منداڵ لەگەڵ ئەو کەسەدا بۆ ماوەیەك سنووردار بکرێت. بەم شێوەیە منداڵەکە تێی دەگات کە دایكو باوك جیاوازن لەگەڵ نەنكو باپیرەکانیان.

*خۆتان لەگەڵ منداڵدا بن: منداڵان بەئاسانی لەگەڵ پاداشتی دایكو باوکیاندا خوودەگرن. کاتێ خەڵاتەکان بۆ سەرنج پێدانو قەرەبوو کردنەوەی قسەکانی توندی جاران یان بۆ دەربڕینی هەستو سۆزتان سوودی لێوەردەگرن، هەوڵ مەدەن بەبەخشینی شتێکی

مادی ، سۆزی خۆتان بەرامبەری دەربڕن، بەڵکو لە جیاتی ئەوە ماوەیەك لەلای بمێننەوەو کاتێکی بۆ تەرخان بکەن‌و. سەرنج‌و هەست‌و سۆزی پێی ببەخشن. بابزانێ کەسانی دەوروپشتی خۆشیان دەوێت‌ونرخی بۆدادەنێن. دەربارەی هاندانی منداڵ سەیری بەشی (٢-١) بکەن.

(٥-٥-٢)* (بۆ گۆڕینی رەفتاری منداڵەکەتان بەرنامە دابڕێژن)*

ئەگەر دەتانەوێ منداڵەکەتان رەفتاری بگۆڕێت، پێویستە لە سەرەتاوە رەفتاری خۆتان بگۆڕن. لە پێشدا بیربکەنەوە کاتێ قیژە قیژ دەستی پێ‌کرد لەهەر کوێ بن بۆ وەڵامدانەوەی داواکاریەکانی منداڵەکەتان ئامادەبن. لە پلەی یەکەمدا، لەو شوێنە گشتی‌یانەدا دوور بکەونەوە کەناتوانن بەرەنگاری داواکاری‌یەکانی بکەن، ، بۆیە پێشنیازی نوێی خۆتان هەر لە ماڵەوە دەست پێ‌بکەن. دوایی پێش رۆیشتن بۆ شوێنێکی گشتی وەکو دوکان، بەمنداڵکەتان رابگەیەنن کەلەوێ تەنیا ئەو شتانەی لە ناوەڕۆکی پێرستی نووسراوداهەیە، دەیکڕن، داوای لێ‌بکەن پێشنیاری یەك یان دوو خواردن بەئارەزووی خۆی بخاتە سەر لیستەکەو دوایی بۆ بەشدارییەکەی هانیبدەن.

*لەسەر قسەی خۆتان بمێننەوە: پێش رۆیشتن بۆ دوکان یاساکە دووبارە بکەنەوە.. (جگە لە بابەتەکانی ناو لیستەکە، شتێکی تر ناکڕن). ئەگەر منداڵەکەتان داوای خواردنێکی تر دەکات، چەند چرکەیەك بوەستن تاکو لە داواکاری‌یەکەی بکۆڵنەوە دوایی هۆکارێك پێشنیاز بکەن وەکو "نا، بۆ تۆ باش نییە" قسەی خۆتان مەگۆڕن، لەوانەیە شێوازی وەڵامدانەوە بە"جۆرجی" تەمەن چوار ساڵ کە بەردەوام داوای شتی جۆراو جۆری دەکرد بۆ ئێوەش بەسوود بێ.

دایکی بە "جۆرج"ی گوت تەنیا دەتوانێ یەك شت بۆ خۆی هەڵبژێرێت. پێکەوە بڕیاریان دا ئەو شتە کتێبێك بێ. بۆ بەدەست هێنانی کتێبەکە دەبوایە "جۆرج" داوای شتێکی تر نەکات‌و بەئارامی لەسەر کورسی ناو دوکانەکەدا دابنیشێت.

*هەمیشە بڕیارەکەتان بەشێوەیەکی ئاشکرا بەمنداڵەکەتان رابگەیەنن، کەدەتوانێ‌چ شتێك بکڕێت‌و چ شتێ ناتوانێ بکڕێت (سەیری بەشی "٢-٩-٢" بکەن). وامەزندە بکەن منداڵەکەتان لە کاتژمێری حەوت‌و نیوی دوای نیوەڕۆ، داوای شیرینی دەکات سەیری ناوچەوانی بکەن‌و بەگۆڕانییەکی دۆستانە تێی بگەیەنن کە ئەم داواکاری‌یە گونجاو نییە. چونکە ئێستا خواردنی ئێوارەئامادە دەبێ "بەڵام دەتوانی دوای نانخواردن یەکێك بخۆیت".

*خۆتان مەدەن بەدەستەوە: کاتێ بڕیاری خۆتان بەمنداڵەکەتان گوت، پابەندبن لەسەری! تەنانەت ئەگەر منداڵەکەشتان قیژە قیژیش بکات‌و بۆ ئەم لاو ئەولا لەقە بووەشێنێ، خۆتان

مەدەن بەدەستەوە. بەرەنگاری کردنی خۆتان تاقی بکەنەوە. بۆ نموونە لە دەرەوەی سوپەرمارکیتەوە منداڵەکەتان تائێستا داوای پەنجا شتی جۆراو جۆری کردووە، لە کاتێکدا کە ئێوە خەریکن نرخی شتە کڕدراوەکانی خۆتان دەدەن، منداڵەکەتان دەست دەکات بەقیژە قیژ (ئەستەلەم بۆ بکڕە). بوەستن، و مەشڵەژێن. ئەمە تاقیکردنەوەیەکی گرنگە بۆ فێربوونی هەردوولاتان. لە هەموو ئەو شێوازانە کەلە بەشی (٢-٢)دا کورت کراونەتەوە، کەڵك وەربگرن، بەم شێوەیە خۆتان دڵنیا بکەن کە خۆ بەدەست دانەوە لەکاتی گوشاردا، منداڵەکەتان فێر دەکات کە قیژاندن کاریگەری دەبێ و بەسەرتاندا زاڵ دەبێ.

*سوود لە هاندان وەربگرن: بەرەبەرە بەزۆرکردنی ڕەت کردنەوەی داواکارییەکانی، منداڵەکەتان لە بەرامبەری بەرەنگارییەکانتان ئارام بکەنەوە و بۆ هاوکاری کردن هانی بدەن- بەتایبەت بۆ ڕازیبوون لەسەر وەڵامی "نا"- هەندێ جار بێ ئەوەی منداڵەکەتان داوای شتێکی کردبێ، شتێکی پێببەخشن. بەڵام، فێری ئەم کارە مەبن. چونکە بەم شێوەیە، منداڵەکەتان چاوەڕێی ئەوە دەکات و ئێوە دەگەڕێنەوە بۆ شوێنی خۆتان.

*بەرەو پێش چوونی منداڵەکەتان لەبیر مەکەن: زۆربەی دایك و باوکان، سوود لەبەکارهێنانی خشتە بۆ جێگیر کردنی پێشکەوتنی منداڵەکەیان دەبینن. دەستنیشانی ئەو ڕەفتارەی دەتانەوێ ئەنجامی بدات.بکەن و دوایی منداڵەکەتان بەقبوڵ کردنی وەڵامی "نا"ی ئێوە و یان بەپەیڕەوی کردنی فرمانەکانتان، باخاڵ وەربگرێ، خاڵەکان بەیەکەوە کۆبکەنەوە و لە دواییدا، خەڵاتێك بەئارەزووی ئەو هەڵبژێرن و بۆی بکڕن.

(٥-٥-٣)* (فێربن، دوچاری شکست نەبن)*

ڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ تۆفانی خووی خراپ و ڕەفتاری دژی کۆمەڵایەتی منداڵ لە شوێنە گشتییەکاندا، پێویستی بەبڕیاردانێکی تەواوە. لە بارودۆخێکی ناخۆشدا، هیچ ڕێ چارەیەك باشتر لە پێداگری و پابەندبوونی دایك و باوك نییە. بۆ نموونە، ئێوە خەریکن لە چێشتخانەیەك، خواردنێکی خۆش دەخۆن. "لیسی" دەیەوێ پێش خواردنی نانەکەی سێهەمین پارچەی کێکەکەی بخوات.

پێی دەڵێن: "نابێ!" ئەویش دەست دەکات بەبۆڵە بۆڵ. جارێکی تر پێی دەڵێنەوە و ئەگەر پێویستی کرد لەسەر مێزی نانخواردنەکە دووری بکەنەوە. بۆ نموونە، بیبەنە ناو ئوتومبیلەکەتان تاکاتێ لەوخووە وازنەهێنێ مەیهێننەوە ژوورەوە.

ئەگەر هەروا درێژەی بەرەفتارە نەشیاوەکەیدا، بیگەڕێننەوە بۆ ماڵەوە، ئەم کارە ئەنجام بدەن. تەنانەت ئەگەر ئەم کارە ببێتە هۆی ئەوەی خۆشی منداڵانی تریش تێك بدات، لەم کاتەدا پلانیبەرنامەیەکی تردارێژن. چەند ڕۆژێکی تر دووبارە منداڵەکان ببەنە دەرەوە و

ئەمجارەیان "لیسی" لەگەڵ خۆتاندا مەبەن و لەلای باوکی بەجێی بهێڵن. جارێکی‌تر هەلی بۆ بڕەخسێنن تاکو نیشان بدات کە دەتوانێ هاوکاری بکات. (بەشی (٨-٢)و(٨-٧) بخوێننەوە).

**(٥-٦ )* ( منداڵەکەتان هەمیشە شتەکانی بیر دەچێت یان ونیان دەکات )***

هەرکاتێك نانخواردنمان بیر بچێت یان چەترە کەمان ون بکەین،کارێکی ئاساییەو هەندێکیشمان پێی ڕاهاتوین، بە تایبەت منداڵان ئامادەی بیرچوونەوە یان ون کردنن. هەر چەندئەوکارە ڕوداوێکی ئاسایی‌یە بەڵام لە هەمان کاتدا' کاتتان دەگرێ و گرانەو هیلاکتان دەکات. دەنگێکی منداڵانە بەتەلەفون دەڵێت: "دایە، من پێڵاوە وەرزشیەکانم بیرچووە، دەتوانی بۆم بێنێت بۆ قوتابخانە؟"

یان"کتێبی بیرکاریەکەم ون کردووە، لەبیرمەکە هێناو مەتەوە بۆ ماڵەوە؟" دیارە تاتەمەنی حەوت ساڵی، دایك و باوك هەموو شتێ بیری‌منداڵەکەیان دەخەنەوە. دوای ئەوە، دایك وباوك وامەزەندەدەکەن کەمنداڵان دەتوانن بە شێوەیەکی زۆر بەرپرسێتی قبوڵ بکەن. بەڵام مێرد منداڵان ڕێ بە خویان دەدەن کەشتیان بیربچێتەوە چونکە دەتوانن بۆقەرە بووکردنەوەی هیوایان بەدایك و باوکیان هەبێت.

هەندێ لە منداڵان زۆربیریان دەڕوات و تەنیا کاتێ هۆشیان دێتەوەبەر کەکار لە کارترازابێ. لەوانەیە خەیاڵ ڕۆیشتن نیشانەی نەخۆشی کەم و کوێری لەسەرنجیاندابێ.(سەیری بەشی(١١-١٥) بکەن) بەڵام زۆرجارتەنیا نیشانەی فەرامۆشکاریە. بیرهێنانەوەو لەپێشدا بەرنامە داڕشتن، شارەزایی‌یە کە پێویستە گەشەی پێ‌ی بدرێت. بۆ ئەوەی کەمترمنداڵەکەتان شتی بیربچێتەوە ئەم ڕێ چارانە پەیڕەوبکەن.

**(٥-٦-١)* ( هەر لە ئێستاوە دەست پێ بکەن و بەرگری لەون کردنەکان بکەن )***

نموونەیەکی بنچینەیی و بەرنامەیەك بۆ کارەکەتان ڕێك بخەن تاکو گەشەبە ڕەوەندی ڕزگاری و قبوڵکردنی بەرپرسیەتی بدات.

* بۆ هەڵگرتنی شتەکان جێگایەکی دەست نیشانکراو بۆ منداڵەکەتان ئامادەبکەن: بامنداڵەکەتان شوێنێکی تایبەتی بۆ جل وبەرگ و شوێنی تایبەت بۆ کەل وپەلی یاریەکانی‌و کتێبەکانی هەبێت. منداڵەکەتان چاو لە ئێوەدەکات و لە ئەنجامدا، گەشە بەشارەزابوونەکەی دەدات.

* سوود لەهاندان وەربگرن: کاتێ منداڵەکەتان بەدوای شتێکدا دەگەڕێت و لە شوێنێ تایبەتی خۆیدا دەیدۆزێتەوە، وشتەکانی دەخاتەوە شوێنی‌خۆی، یا، کە چاکەتەکەی

بەسەر عەلاگەکەدا هەڵدەواسیّ یان کەل وپەلەکانی یاریکردنی دەخاتەوە شوێنی خۆی، هەندێ شتی لەوبارەوە بۆ باس بکەن و-هانی بدەن دەربارەی بەرهەمی باشی کارەکەی و ئەوەی کە جارێکی تر چەند بەئاسانی شتەکانی دەدۆزێتەوە لەگەڵیدا بدوێن.

* فێری بکەن تا لەپێشدا بۆ خۆی بەرنامە دابڕێژێ: لەگەڵ گەورە بوونی منداڵدا رابەرایەتی‌فێربوونی خۆتانی پێ نیشان بدەن(ئەم کارە لەوانەیە نیازی بەوەبێ کە خۆتان شارەزایی تان دەست بکەوێ) رۆژ ژمێرێکی بدەنێ و لەدوای نیوە ڕوانی کۆتایی هەفتەدا بەسەر بەرنامەی هەفتەی داهاتوودابچنەوە. یارمەتی بدەن پێرستێك لەو شتانەی پێویستە لە بیریان نەچێتەوە، تۆمار بکەن. لەسەر رۆژ ژمێرەکەدا کاتژمێرو رۆژانی میوانی و پەیمانەکان جێگیر بکەن. هەندێ جار پێرستێك بۆ بیرخستنەوەی کاری رۆژانەیش یارمەتی منداڵ دەدات.

هەموو ئەوشتانە جێگیر بکەن کە پێویستە بەرۆژانە بیری منداڵ بکەوێتەوە، پێرستەکەتان لە شوێنێ هەڵواسن تا منداڵەکەتان هەمیشە بیبینێ.

(٥-٦-٢)* ( منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی بیرخستنەوە بکەن )*

هەندێ شێوازی جۆراو جۆر هەن کە لەسەرینەماکانیان دەتوانن منداڵەکەتان فێربکەن، لە جیاتی لەبیرچوونەوە، بیریان بکەوێتەوە. ئەم کارە بەشێوازی، فیلم، یاریکردن، راهێنانی پۆزەتیڤ و نموونەی‌تر.

*منداڵەکەتان فێربکەن پێش ئەوەی ماڵەوە بەجێ بهێڵێت، بوەستێت و پرسیار لەخۆی بکات:"ئایا من شتێکم بیرچووە؟" لەلای دەرگاکە بوە ستێت و تاژمارەی(دە) بژمێرێت و خۆی دڵنیا بکات کە شتێکی بەجێ نەهێشتووە. منداڵەکەتان واێ بکەن خۆی بە باشی بۆی بگەڕێت وبزانێ هیچی بیرنەچووە.

*گەران وپشکنینی جەستەیی: منداڵەکەتان فێربکەن هەموو ئەندامی خۆی بگەڕێت و بەدوای شتەونبووەکەدا بگەڕێ. "ئایا، چاویلکە، چاکەت، جانتا، کتێبەکان، دەستکێش، جێگای قەڵەمەکانی و.... لەگەڵ خۆیدا هێناوە؟"

*ئەم لاو ئەولا بپشکنن و بگەڕێن. نیشانی بدەن کە چۆن بەدوای شتەکانیدا دەگەڕێ و فێری بکەن لەوشتانەی دەیبینێت وەکو نیشانەیەك بۆ بیرهێنانەوەی شتەکانی تری کەڵك وەربگرێ. بۆ نموونە: بینینی کۆششی ماڵەوەلەسەر تەختەی ڕەش پێش ئەوەی پۆلەکەی بەجێ بهێڵێ، بیری دەخاتەوە کەچ شتێك بۆ ئەنجامی کۆششی ماڵەوەی هەڵگرتووە.

*پێرستێك ئامادەبکەن: پێرستێك لەو شتانەی پێویستە لە رۆژدا بیری‌بکەوێتەوە، تۆماربکەن و منداڵەکەتان ناچاربکەن لە شوێنێکدا هەڵیگرێت کە بە ئاسانی دیاربێ تاکو بەم شێوەیە شتەکانی بیربکەوێتەوە.

* رێگەی پێ‌ی بدەن تا شێوازەکانی خۆی لە بیرهێنانەوەدابەکار بهێنێ: یەکێك لەو منداڵانەی کە ئێمە دەمانناسی، وافێربوو کەدەبوایە ئەو مەشقانەی لە ماڵەوە ئەنجام بدات، هەموو رۆژێ لە دەفتەرێکی بچووکدا تۆماردەکرد. بەڵام زۆرجار بیری دەچوو دەفتەرەکەی بهێنێتەوە ماڵەوە بەرەبەرە فێربوو کە مەشقەکانی لە ناو دەستی بنووسێت. چونکە بواری بیرچوونەوەی، تێدانەبوو! هەندێ جار ناتوانن شێوازە دروست کراوەکانی منداڵەکەتان رەت بکەنەوە.

(٥-٦-٣)*(سوود لەئەنجامە سروشتی و ئاساییەکان وەربگرن)*

کاریگەرترین شێواز بۆ بیرخستنەوە، بیرهێنانەوەی ئەنجامەکانی فەرامۆش کاریە. منداڵان زۆربەی شتەکانیان بیرناکەوێتەوە. چونکە لە جیاتی ئەوان دایك و باوکیان کارەکانیان ئەنجام دەدەن "ئێمە نامەنەوێ"جۆ"رەکتە تێنسەکەی ون بکات، لەبەرئەوە لەجیاتی ئەوبیردەکەینەوە، چونکە ئەگەرونی بکات ئێمە ناچار دەبین یەکێکی تری بۆ بکرین"و"نامانەوێ ناچار ببین پێڵاوەکانی وەرزشی‌ببەین بۆ قوتابخانە، بۆیە بیری"ماری" دەخەینەوە کاتێ خەریکە بۆ قوتابخانە دەروات پێڵاوەکانی لەگەڵ خۆیدا ببات". بەڵام ئەم کارە خووی"ماری" یان"جۆ" ناگۆرێ. ئەگەر لێگەرین ئەوان خۆیان ئەنجامەکانی لەبیر چوونەوە تاقی بکەنەوە، کێشەکە چارە سەردەبێ.

* رۆڵی-(هێزی بیرهێنانەوەی) منداڵەکەتان مەگرنە ئەستۆی خۆتان: ئەگەر منداڵەکەتان دەستکێشەکانی بیرچوو، وازی لێ بێنن. لەوانەیە نەتوانێ ئەو رۆژە لە یاریدابە شداری بکات. بۆ قوتابخانەکەی مەچن وبۆی مەبەن.

* فەرامۆش کردن بکەن بەکێشە: رێی‌پێ بدەن خۆی شتەون بووە کەی بدۆزێتەوە. ئەودەتوانێ بۆپەیداکردنی شتەون بووەکەی تەلەفون بکات ویان بچێت بۆ شوێنێك "ئەگەر پێویستی کرد ئێوەش لەگەڵیدابچن، بەڵام ئەگەر پێویست نەکات، هیچ هەوڵێکی بۆ مەدەن".

* سوود لە پیداچوونەوە و چاککردنی لەرادەبەدەر وەربگرن: کاتێ منداڵەکەتان شتێکی بیردەچێ، ناچاری بکەن چەندجار لەبەرچاوتان مەشقی شێوازەکانی بیرهێنانەوە ئەنجام بدات. ئەگەر"بن" فێربوو، نانی نیوەرۆی بیربچێت، دەتوانن رێك پێش هاتنە دەرەوەی‌لە ماڵەوە ئەم بابەتەی بیربخەنەوە، بەڵام دوایی ناچاری بکەن کەسێ‌جار خواردنەکەی لە

ناو بەفرگرەکە دەرهێنێ و بیخاتە ناوجانتاکەیەوە. بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی شێوازەکانی جۆراو جۆری پیداچوونەوەی لەرادە بەدەر بە بەش(٢-٨)دا بچنەوە.
ئەگەر "سوزان" چاکەتەکەی لەقوتابخانەڵ بەجێ دەمێنێ، ناچاری بکەن، رۆڵی خۆی لە بینینەوەی بە گەڕان و پشکنینی جەستەیی ببینێت.
* شتە ون بووەکە خێرا ئامادە مەکەن: منداڵ ناچار بکەن، نرخی ون کردنەکەی بە ئەنجامی ئەرکی زیاتر لە ماڵەوە،قەرەبوو بکاتەوەو. یان ناچاری بکەن نرخی شتەکەلە رۆژانەی خۆی بژمێرێت.

(٥-٦-٣)*(هانی هەوڵەکانی منداڵ بدەن)*

منداڵ هانبدەن بۆ ئەو ئەرکەی کە گرتوو یە تە ئەستۆی خۆی. پێرستێك لەژمارەی ئەو رۆژانەی شتێکی لێ ون بووە یان بیری‌چووە، تۆمار بکات. هانی بدەن لە شێوازەکانی بیر هێنانەوە سوود وەربگرێ. کارەباشەکانی دووپات بکەنەوە:"دەزانی ئەوا سێ هەفتەیە کتێبەکەت بیرنە چووە؟ درێژەبەم کارەبدە، دڵنیام دەتوانی ژمارەی پێوانەیی بشکێنێت."

(٥-٧)*(منداڵ ناتوانێ ئارام بگرێت)*

فێرکردنی منداڵ بۆ دانیشتن لەیەك شوێندا، یەکێکە لە گرانترین وانەکان کە پێویستە فێری ببێت. تەنانەت چەند خولەکێك چاوەڕێ کردن، لەلای منداڵ، کاتێکی دوورو درێژە. پێویستە منداڵ بزانێ مەبەستی دایك وباوك لە"ئارام دانیشتن" چییە و زۆرگرنگە کە ئێمە دەربارەی چاوەڕوانیەکان واقیع بینانەترین. تەنانەت دەتوانین منداڵێکی بچووك فێری دانیشتنی درێژ خایەن بکەین. لەسەرمێزی نانخواردن لە بۆ ئەو جێگاتایبەتەکانی کۆمەڵایەتی‌دا. ئەوڕێ چارانەی لە خوارەوە هاتوون، بۆ ئەم مەبەستە دانراون کە چۆن منداڵەکەتان ئارام بکەنەوە و لە هەمان کاتیشدا هەستێکی باشی بەرامبەر هاوکاریەکەی هەبێت. بەم شێوەیە لە رێگای یاریکردنەوە دەست پێ بکەن ولەدواییدا ئەورێگا چارانە هەڵبژێرن کەوا لەگەڵ تەمەن و شارەزابوون وکەسایەتی منداڵدا دەگونجێن.

(٥-٧-١)(چەپلەلێ بدەن و بژمێرن)*

منداڵێ کە تازە پێ گرتووە لەسەر کورسی یەك دانیشێنن و پێی بڵێن دەتەوێ بزانی‌تاژمارە پێنج بژمێری،کە لەسەر کورسیەکەیدا دانیشێت بەپەنجەی دەستتان ژمارەکانی نیشان و هانی بدەن وئافەرینی لێ بکەن.

لە ئامێزی بگرن ورێگەی پێی بدەن پێش دەست پێکردنێکی تر چەند خولەکێك لەم لاو ئەولا بۆ خۆی بگەڕێت. ئەم جارە دایبنیشێنن وپێی بڵێن :( تا ژمارەی (دە) یان هەر ژمارەیەکی‌تر بژمێرن. دووبارە هانیبدەنەوە ولەسەرکەوتنەکەیدا چەپڵەی بۆ لێ بدەن‌و لەباوەشی بگرن ورێی پێبدەن ماوەیەك بێت‌و بچێت. بەرەبەرە ماوەی ئەوکاتەی لەسەر کورسیەکەیدا دادەنیشێ زیاد بکەن‌و بەژماردنی" ١،٢،٣،٤"هەستی سەرکەوتوویی خۆشی لەلا زیاد بکەن‌و لەدەروونیدا خۆشی پێك بهێنن.

**( ٥-٧-٢ ) *( سوود لەسەعاتی زەنگدار وەربگرن )***

کاتێ کەمنداڵ توانی ماوەی (٦٠) چرکە بەیاری "بژمێرەو چەپڵە لێ بدە" ئارام بگرێ، یاریەکەی بگۆڕن. منداڵەکەتان لەسەر کورسیەکەی دانیشێنن باگوی لەکاتژمێرەکە بگرێ تادەنگی زەنگەکە لێدەدات. ئێوەش لەماوەی هەفتەکانی داهاتوودا کاتەکان زیاد بکەن. دەربارەی منداڵانی گەورەتر بەدانیشتنەوە فێرکردن دەست پێبکەن.

بزانن چەندێك دەتوانی ئارام دانیشیت" کاتەکە پێوانە بکەن‌و ئەنجامەکەی پێ رابگەیەنن "بیر هێنانەوە: ئەم یاریە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ ئەنجام مەدەن،و هەموو ڕۆژێ یاری مەکەن. چونکە یاریکردن، سزادان نیيە. لێی چاوەڕێ مەکەن ماوەیەکی زۆر دانیشێ‌و هیچ کارێ ئەنجام نەدات. یاساکانی یاریکردنەکە بەم شێوەیە ڕێك بخەن، ڕێی پێ بدەن بخوێنێتەوە یان یاری بکات‌و لە نێوان ئارام دانیشتنەکانی‌دا، چالاکی جەستەیش ئەنجام بدات.

**( ٥-٧-٣ )* ( لەگەڵ کات ژمێردا پێشبرکێ بکەن )***

کاتێ منداڵەکەتان فێربوو لە سەعاتی زەنگدار سوود وەربگرێ، بەرەبەرە سەعاتەکە بۆ کات‌و شوێنی تری وەکو سەرمێزی نانخواردن ببەن.

سەعاتەکە بۆ ماوەیەکی گونجاو رێك بخەن. منداڵەکەتان دەتوانێ (٥) خولەك لە پشت مێزەکە دانیشێت، سەعاتەکە لەسەر (٥) خولەك دابنێن. بەرەبەرە کاتەکە زیادبکەن‌و بۆ سەرەکەوتن هانیبدەن. جار جار خەلاتێکی بدەنێ. ئەگەر پێش لێدانی‌زەنگی سەعاتەکە هەستا، پێی بڵێن کە پێویستە دووبارە هەوڵ بدات‌و کاتژمێرەکە دووبارە رێك بخەنەوە.

ئەگەر وابیردەکەنەوە منداڵ پێش زەنگی کات ژمێرەکە دەیەوێ هەستێ، بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ، بیری بخەنەوە. بۆ نموونە، کە جارێکی‌تر لەسەر مێزەکە بۆ دانیشتنی ئارام، دووبارە دانیشتەوە، ئێوە هانی بدەن، وبۆ منداڵانی بچووك قەرەباڵغی دروست بکەن. کاتێ

گەیشتە کاتە دیاریکراوەکە، چەپڵە لێبدەن. هەرکاتێ هەستی بەسەرکەوتن کرد سوود لە شێوازەکانی سەرکەوتن وەربگرن.

**(٥-٧-٤)* (بەوردی کاتەکە راگرن)***

ئەم بابەتە جۆرێکی ترە لە یاریکردنی پێشبڕکێ بەسوود وەرگرتن لە سەعاتی زەنگدارە بۆ منداڵانی گەورە. سوود وەرگرتن لە سەعاتێکی زەنگدار ڕێ بەمنداڵەکەتان دەدات خۆی ئامانجەکانی کاتی خۆی دیاری بکات.

لەسەر کارتێکی ٥×٣ سانتیمەتری نیشانەیەکی بچووک بکێشن. لەسەر تیرەی ڕاست، خوول و چرکەکان بنووسن و لەسەر تیرەی ستوونیش هەوڵەکانی. لێگەڕێن خودی منداڵەکەتان ژمارەی پێوانەیی ئامانجەکانی جێگیر بکات.

**(٥-٧-٥)* (یاری "پەیکەر" بکەن)***

منداڵەکەتان لە بەرامبەری خۆتان لەسەر کورسیەک دانیشێنن و داوای لێبکەن هەردوو دەستی بخاتە سەر ئەژنۆی. ئەوکاتە هەناسە هەڵکێشێ! بەڵام پێویستە هەوڵبدات وەکو پەیکەرێك بێ جووڵە بمێنێتەوە و تەنانەت دەست و دەم یان لووتی نەجووڵێنێ. بەراهێنان، دەتوانێ خولەکێك بێ جووڵە دانیشێت.

هەندێ لە منداڵان دەتوانن پێنج خولەك یان زیاتر بێ جووڵە بمێننەوە، هەرچەند ڕۆژ جارێ ئەم یارییە دووبارە بکەنەوە تا زاڵبوونی بەسەر جووڵەکانیدا زیادبکەن. لە یادتان نەچێت زیاتر هانیبدەن.

**(٥-٧-٦)* (سەیرکەن ئاکو کات تێدەپەڕێت)***

ڕێگە چارەیەکی ڕاستی بۆ دوورو درێژ کردنی کات، دروست کردنی شوێنێکە کە پێویستی بەئارام دانیشتنە. بەرەبەرە پێی بڵێن، کە چاوەڕێی چ ڕەفتارێکی لێدەکەن. قەڵەمێك و پەڕەیەك کاغەز هەڵبگرن. بۆ هەر کاتێك کە پێویستە ئارام دانیشێت، وێنەیەك وەکو ئەستێرە یان دەمو چاوێکی پێکەنیناوی بکێشن. بۆ نموونە: (دە) خولەك ئارام دانیشتن پێویستی بەکێشانی (دە) ئەستێرەیە. بەتێپەڕینی هەر خولەکێك، پێویستە یەکێك لە وێنەکان ڕەنگ بکات یان بیانسڕێتەوە. کاتێ کە هەموو ئەستێرەکانی ڕەش بوونەوە، واتە کاتەکەی تەواو بووە و منداڵەکە یاریەکەی بردۆتەوە.

**(٥-٧-٧)* (دانیشتنەوەی سەرکەوتوو)***

ئەمە رێگە چارەیەکی سەرگەرم کەرە کە دەتوانن بەشێوەیەکی وێنەیی، نیشانی منداڵەکەتانی بدەن کەچی لێ چاوەڕێی دەکەن. منداڵەکەتان ناچار بکەن وابنوێنێ لەسەر کورسیەك لەناو فڕۆکە دانیشتووە. پێی بڵێن کە ئێوە فڕۆکەوانن و رابگەیەنن کە نیشانەی سەرکەمەری راستی داگیرساوە. ئەوە بەم مانایەیە کە پێویستە هەر لەوێدا دانیشێت. دوایی گڵۆپی پشت وێنەکە بکوژێننەوە تاکو بەم شێوەیە منداڵەکەتان بتوانێ هەڵسێتەوە یان بوەستێ. بەدووبارە کردنەوەی ئەم یارییە، بەرەبەرە ماوەی دانیشتنەکە زیابکەن.

**(٥-٧-٨)* (منداڵەکەتان بەکورسیەکەیەوە بلکێنن)***

پێش دانیشتنی منداڵەکەتان کورسی‌یەکەیتان پڕکردووە لە سیکۆتین– یان باخۆی وابیر بکاتەوە– دوایی داوای لێبکەن سەرنجی کەسانی تر بدات کە هەروەکو ئەو لەسەر کورسیەکەیان دانیشتوون و بەجۆرێك وابزانن پێیەوە لکاون.

**(٥-٧-٩)* (کاتەکەی بۆ بگەڕێننەوە)***

دەربارەی ئەو منداڵانەی لە ئارام دانیشتن دا کێشەیان هەیە، بەوردی خواستەکانی خۆتانیان بۆ دەست نیشان بکەن. دوایی پێیان بڵێن بۆ هەر ماوەیەك کە ئارام دابنیشێت، کاتەکەی بۆ دەگەڕێننەوە.

*لە جیاتی هەر خولەکێك بەباشی دانیشتن، رێی پێ بدەن چەند خولەکێ ئەو کارەی ئارەزووی هەیە، ئەنجامی بدات و. ماوەی کاتەکەش جێگیر بکەن.

*منداڵەکەتان بۆ خۆراگری هانبدەن.

*منداڵەکەتان تێبگەیەنن لەجیاتی ئەو چەند خولەکەی ئارام ناگرێت، پێویستە ئەرکی زیاتر لەماڵەوە ئەنجام بدات، سەیری تەلەفزیۆن نەکات و هتدو.....

**(٥-٨)* (ئەو منداڵانەی پەیڕەوی لە فرمانەکانتان ناکەن)***

پەیڕەوی نەکردنی منداڵان لە فرمانەکانی دایك و باوك، ئازاریان پێدەگەیەنێ.

ئێوە لە کۆتایی ئەو رۆژدا، لە ، بۆڵە بۆڵکردن و فێڵکردنەکانی منداڵان تووڕە دەبن. یەکەمین کارێك کە پێویستە لە خەیاڵتاندا بمێنێتەوە، ئەوەیە کە ژمارەی داواکاری و فرمانەکانتان (معقول) بێ، دووهەمین شت ئەوەیە کە قسەکردن و کارەکان و دەست خۆشیەکان لە شوێنی خۆیاندا بن. هەندێ جار منداڵان فێری سەرنج نەدانی فرمانەکان

بوون، ئەم ڕێگە چارانە بگرنەبەر یارمەتیتان دەدات چۆن منداڵ هانبدەن پەیڕەوی فرمانەکانتان بکات. ئەگەر چەندجار دووبارە بینەوە، ئەوان بەناچاری پەیڕەوی دەکەن.

(٥-٨-١)* (وردبین و ڕووبەڕووبن)

ئێمە هەندێ جار ئەوەندە سەرقاڵی فرمان دەرکردنین، تێ ناگەین چەند داواکاریمان لە منداڵەکەمان دەوێ لەوانەیە مانای "ژوورەکەت پاك بکەرەوە" نەزانێ. لەوانەیە مانای ژوورێکی پاك بۆ ئەو، لەگەڵ خواستەکانی ئێمەدا نەگونجێت، وهەندێ جار دایك و باوکان ئەوەندە بەدوای یەکدا فرمان دەردەکەن منداڵان ناتوانن بیری لێ بکەنەوە وهەتا بتوانن ئەنجامی بدەن

*ئەو کارەی داوای دەکەن، بەوشەی سادەو بەجۆرێك داوایبکەن تا تێی بگات. و بەشێوەیەکی وردبینانەشی بکەنەوە.

*سنووری فرمانەکان دەست نیشان بکەن. زۆر جار دایك و باوك بەیەکجاری ژمارەیەکی زۆر فرمان دەردەکات، تاڕادەیەك فرمان بە منداڵەکەتان بدەن تا بتوانێ لەبەری بکات و بیری بکەوێتەوە. لەوکاتەدا فرمانی تر دەربکەن کە ئەوانی تری ئەنجام دابێ. بۆ نموونە: ئەگەر دەتانەوێ ژوورەکەی پاك بکاتەوە پێی بڵێن؛ چۆن هەنگاوبە هەنگاو ئەنجامی بدات: "کەل و پەلی یاریەکانت کۆبکەرەوە، جلەکانت هەڵواسەو...." کاتێ کە بەتەواوی لە کارەکەی تێ گەیشت، دەتوانن تەنیا پێی بڵێن: "برۆ ژوورەکەت پاك بکەرەوە".

*پێش ئەوەی قسە بکەن: بیری لێ بکەنەوە. ئەگەر دەتانەوێ وەڵامی "نا" نەبیستن، هەلی هەڵبژاردن بە منداڵ مەدەن. بۆ نموونە پێی مەڵێن: "دەتەوێ ئێستا ژوورەکەت پاك بکەیتەوە؟" یان "چۆنە بچین بۆ لای پزیشکی ددان؟"

ئێوە دەتوانن هەر لەو کاتەدا لەخۆبایی و دیکتاتۆر نەبن و، پێداگریش بن. هەندێ جار دەتوانن لەڕەوشتەکانی بەخشینی دیاری بەیەکتری سوود وەربگرن. بۆ نموونە: "گرەو دەکەم پێش ئەوەی تا (دە) بژمێرم لەئۆتومبێلەکە دادەبەزیت!".

(٥-٨-٢)* (سەرنجی منداڵەکەتان ڕابکێشن)

زۆرجار منداڵان ئەوەندە سەرقاڵی کارەکانیانن کە بەڕاستی گوێیان لەئێوە نییە. بۆیە دەبێ وابکەن کەبەڕاستی گوێیان لێتان بێ. سەیری ناوچاوی بکەن و داوای لێ بکەن فرمانەکانی ئێوە دووبارە بکاتەوەو دوایش ماناکەتان بۆ شیبکاتەوە. ئەم شێوازە دەربارەی ئەو منداڵانەی بۆ ماوەیەکی کورت سەرنج دەدەن و بەئاسانی سەرنجیان لادەڕوات، بەسوودە.

(٥-٨-٣)* (ئەوەی دەیڵێن، ئەنجامی بدەن و، شتێك بڵێن کە دەتوانن ئەنجامی بدەن)

زۆرجار دایك و باوکان سەرقاڵن و کاتێ لەمنداڵان داوای ئەنجامی کارێك دەکەن بیریان دەچێ ئایا منداڵەکەیان ئەنجامیان داوە یان نا. هەموو جارێ کە فرمانێ دەردەکەن، خۆتان دڵنیابکەن، پشت گوێی ناخەن تا بەم شێوەیە فێر نەبێ فرمانەکانتان پشت گوێی بخات. جگە لەوەش فرمانیك مەدەن کە بەڕاستی لەئاستی پێویستدا نییە.

(٥-٨-٤)* (فرمانەکانتان بەشێوەی یاریکردن دەربکەن)

زۆربەی ئەو فرمانانەی بۆ منداڵەکەمان دەری دەکەین، کاتێکی زۆری بۆ ئەنجامدانی پێویست نییە ، ئەم ماوەیە کەمترە لەو کاتەی دەربارەی فرمانەکان بەفیڕۆ دەچێت. ئەگەر هەر لەتەمەنی منداڵی‌یەوە داوای یارمەتی‌یان لێ بکەن، دوایی بە چاوێکی ئاسایی سەیری ئەرکەکانیان بکەن، لەدواییدا دەتوانن بەپێوانەی ماوەی وەڵام دانەوە، یاری پێك بهێنن: "چەند دەخایێنێ تا سەرجێگاکەت کۆ بکەیتەوە؟ دەست پێ دەکەین، یەك، دوو، سێ و. زۆرچاکە! کارەکەت لە چوار خولەك ونیوتەواوکرد، ئافەرین!. زۆر سوپاس! ئێستا دەتوانی بگەڕێتەوە، لای یارییەکانت ویاری بکەیت."

بەم شێوازە فێری دەکەن کە یارمەتیدان کاتێکی زۆری ناوێت.

(٥-٨-٥)*( چاودێری بکەن )*

بۆئەوەی دڵنیابن منداڵان پەیڕەوی فرمانەکانتان دەکات، دەتوانن لە کاتی ئەنجامدانی کارەکەی، چاودێری بکەن، بەڵام هەمیشەئەم کارە بەشێوەی یارمەتیدەر ئەنجام بدەن. دوای تەواوبوونی کارەکەی دڵنیابن کە کارەکەی ئەنجام دەدات و خۆتان مەکەن بەپۆلیسێکی وشك و چاودێرێکی نەشیاو.

(٥-٨-٦)*( هانیان بدەن، هاندان، هاندان... )*

ئێمە بەڕاستی لەو بڕوایەداین کە هاندان خواستی منداڵان پتەوتر دەکات. بەرەفتاری خۆتان نیشانی بدەن کە چاوەڕێی دەکەن تاپەیڕەوی لە فرمانەکانتان بکات. وەهەرکاتێ وای کرد، هانی بدەن:"زۆر سوپاس کە چاویلکەکەمت هێنا. بەڕاستی یارمەتیەکی گەورەت پێ بەخشیووم" "ئافەرین ژوورەکەت پاك کردەوە و کتێبەکان و کەل وپەلی یاریەکانت کۆکردەوە"

(٥-٨-٧)*(گوێ نەدانی منداڵ بەقسە بپشکنن)*

کاتێ منداڵەکەتان فرمانەکانتانی پشت گوێی خست یان بە ئاوازێکی نادروست وەڵامی دانەوە، "بۆچی ئەوکارە بکەم"، پێویستە بە سوودوەرگرتن لە ئەنجامە نیگەتیڤەکان، بارودۆخە کە بگۆڕن.

* سوود لەوەڵامی(٥) چرکەیی وەربگرن: ئەگەر منداڵەکەتان پێشینەی پشت گوێ خستنی هەبوو، ئێوە سنوورێکی کاتی بۆ وەڵام دانەوەی دەست نیشان بکەن. ئەگەر کاتێ خەریکی ژماردن بوون، وەڵامی نەدایەوە و کاتێ وەڵامی دایەوە کە ئێوە ژماردنەکەتان تەواو کردبوو، فرمانەکان بۆ جارێکی تردووبارە بکەنەوە. دوایی وای لێ بکەن لەنێوان دووحاڵەتدا یەکێکیان هەڵبژێرێت. بۆ نموونە:"جان"، یا ئەوکارەی من گوتم ئەنجامی دەدیت، یان یارمەتیت دەدەم تاکو ئەنجامی بدەیت بەڵام سزایش وەردەگرێت!" یان "(مارك)، پێویستە هەر ئێستا ژوورکە پاك بکەیتەوە یان ئەگەر دوایی ژوورەکە پاك بکەیتەوە سزا دەدرێیت!".

* دەستی منداڵەکەتان بگرن تا کارەکەی ئەنجام بدات: ئەگەر ئەم شێوازە هەڵدە بژێرن، دوای(٥) خولەك، جارێکی تر فرمانەکان دووبارەبکەنەوە. دوایی دەستی منداڵەکەتان بگرن ببیەنە ئەو شوێنەی پێویستە کارەکەی لێ ئەنجام بدات. (بۆنموونە ئەگەر بڕیار وایە، منداڵ شتێ لەسەرزەویدا هەڵگرێتەوە، دەستی بگرن و لەسەر ئەو شتەدایبنێن، دوایی دەستی بۆ شوێنی شتەکە درێژ بکەن).

* سوود لەبێ بەشکردنی کاتی وەربگرن: ئەگەر منداڵەکەتان پەیڕەوی لە فرمانە کانتان ناکات، وابنوێنن کە ئێوە وابیردەکەنەوە ئەو نازانێ چۆن کارەکەی ئەنجام بدات و ناچاری بکەن بەچاودێری ئێوە، فرمانەکانی چەند جار ئەنجام بدات.

(٥-٩)*(بۆچی، بۆچی، بۆچی؟)*

منداڵان زۆر زوو دەست بە پرسیار کردن دەکەن. سەرەتایی ترینی پرسیارەکانیان لە ئێمە دەکەن، چونکە ئێمە بەسەر شێوەی ژیانیاندا زاڵین ئێمە دەست بەسەر ئەو زانیاریانەدا دەگرین کەمنداڵەکەتان وەری دەگرێت.

پێویستە پێش ئەوەی منداڵەکەتان مانای وشەکان تێ بگات، لەگەڵی بدوێن. لە ڕاستیدا زۆر باشە ئەگەر هەر لە یەکەمین جار کە لە ئامێزی دەگرن لەگەڵیدا بدوێن. پرسیارکردن کارێکی سروشتی و ئاساییە، وبەشێکی گرنگ لەگەشە کردنی منداڵدا دەبینێ. پێویستە پرسیارەکان لە پلەی گونجاو و لەگەڵ تێگەیشتن و کامڵی منداڵ و وەڵامەکەشی بە ئاسکی و سەرنجدان بدرێتەوە. وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانە، جگە لە زانیاری بەخشین بەمنداڵ، ڕێش بۆ بارهێنانی دەخاتە بەردەستمان وشێوازی وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارانەی کەمنداڵەکەمان

دەیپرسێت، لەدواییدا کاریگەردەبێ. یەکێك لە گرنگترین کارەکان کە دایك و باوك بۆ فێربوونی زمانی و هەستی زیتەڵی منداڵ دەتوانن ئەنجامی بدەن، وەڵام دانەوەی هەموو پرسیارەکانیانە، منداڵان لە تەمەنی دوو تا سێ ساڵیدا دەربارەی هەموو شتێ پرسیار دەکەن و ئەگەر ئێوە هەمیشە بۆ وەڵام دانەوەی ئامادەن، پرسیارەکان لەگەڵ گەورە بوونیاندا گونجاوترو قووڵتردەبن.

بەو حاڵە هەندێ لە منداڵان لە ماوەیەکی کورتدا، بارانێك لە پرسیاری وردو گەورە بە سەرماندا دەبارێنن، بە جۆرێك کە لە توانای ئێمە دانابن وەڵامیان بدەینەوە. وهەندێ جاریش پرسیاری وا دەپرسن کە وەڵام دانەوەی پێویستی بەبیر کردنەوەو لێکۆڵینەوەیە. لە هەندێ جاردانابێ وەڵامی پرسیارەکە بدەنەوە. بە تایبەت کاتێ کە منداڵان بەڕاستی خولیای وەرگرتنی زانیارییان نییەو تەنیا پرسیاردەکەن. چونکە دەیانەوێ سەرنجی کەسانی دەوروپشتیان راکێشن، ویان هەر بۆ تورەکردن پرسیاردەکەن. شێوازە پێشنیار کراوەکانی لای خوارەوە بۆ ئەو مەبەستە دانراون کە چۆن وەڵامی پرسیاری منداڵەکەتان بە شێوەیەکی بەسوود و کاریگەر بدەنەوە و لەگەڵ منداڵەکەتاندا کە هەندێ جار بە ڕاستی پرسیارناکات و بۆ ئامانجی تر سوود وەردەگرێت، روو بەڕووببنەوە.

**(٥-٩-١)*( بۆ پەرەپێدانی هەستی زیتەڵی منداڵ، سوود لەقسەکردن وەربگرن )***

پێش ئەوەی منداڵەکەتان دەست بکات بەپرسیارکردن وامەزەندە بکەن کە بۆ بەدەست هێنانی زانیاری دەربارەی دنیای دەورو پشتی پرسیاردەکات. (مەبەست ئەوەیە ئەگەر منداڵەکەتان تەنیا بۆ سەرنج راکێشان پرسیاردەکات، ئێوە بە جۆرێك وەڵامی بدەنەوە وەکو ئەوەی ئەو دەیەوێت بەردەوام زانیاری فێربێ وشتی تازە وە ربگرێت) لە زمانی منداڵانە کەڵك وەرمەگرن، بەڵکو زمانی ئاسایی خۆتان بەکار بهێنن. ناوبخەنە سەر شت و کارەکان. ئێوە بە شێوەیەك لەگەڵیدا بدوێن باوادیاربێ لە بابەتەکان تێ دەگات. بیرتان نەچێت منداڵان، لە ئێوە وەفێری زمان دەبن.

**(٥-٩-٢)*(وەڵامی ناوڕۆکی پرسیارەکان بدەنەوە )***

بەوردی گوێ لە پرسیاری منداڵەکەتان بگرن و هەوڵبدەن وەڵامی پرسیارە سەرەکی ناوەڕۆکەکەی بەڕاستی بدەنەوە.، هەوڵ مەدەن بەوتنەوەی یەکەم شت کە بە خەیاڵتاندا دێت، یان مانایەکی تر بۆ خۆتان واڵاکەن. وەڵامی بدەنەوەو، پێی بڵێن ئەو هێشتا ئامادەی تێگەیشتن نییەو لقێکی تری زانیاری بەروو دامەکەنەوە.

(٥-٩-٣)*(بۆ پرسیارکردن(کات)دەست نیشان بکەن)*

کاتێ کەمنداڵە چوارساڵەکەتان، بارانێك لە پرسیاری بێ ترس بە سەرتاندا دەبارێنێ و ئێوە ئازاردەدات، کاتێك بۆ پێشنیاری پرسیارەکانی دەست نیشان بکەن. بۆ نموونە دەتوانن بڵێن:"(تۆم) تا(٥)خولەك دەتوانی هەر پرسیارێك ئارەزووت هەیە و بە خەیاڵتدا دێ بپرسیت.

دوای (٥) خولەکە کە، من ئیتر ناتوانم وەڵامی پرسیارەکانت بدەمەوە، باشە، ئامادەیت؟ پرسیار بکە؟".

(٥-٩-٤)* (مەهێڵن "بۆچی‌یەکان" لەشێوەی رێگایەکی راکردن سەرهەڵدەن)

منداڵانی گەورەتر، زۆرجار لە پرسیارکردن، بۆ لەژێر بار دەرچوونی ئەرکەکانیان سوود وەردەگرن، بۆئەوەی لەگەڵ ئەم شێوازەدا بگونجێن، زۆر ئاشکراو داخوازییەکانیان رادەگەیەنن. ئەگەر وەڵامەکان ئەوەیە: "بۆچی من ئەم کارە ئەنجام بدەم؟" فرمانەکە بەرِاڤەیەکی کورت و چڕ دووبارە بکەنەوە "ماوەی یاریکردن تەواو بوو، چونکە ئێستا کاتی نووستنە" ئەگەر منداڵ لەو فرمانە دەرچوو:

*سوود لەشێوازی "دەرزی گرامافۆنی، چەقیوو" وەربگرن. (بەشی٢*٣) ئەگەر وابیردەکەنەوە منداڵەکەتان دەیەوێت بەپرسیارکردن، خۆی لەئەنجامی کارەکانی گێل بکات و لەجیاتی وەڵام دانەوەی پرسیارەکەی، فرمانەکەتان چەند جارێ بەشێوەی وەکو یەك دووبارە بکەنەوە (پێویستە ئێستا بێیتە ژوورەوە! پێویستە ئێستا بێیتە ژوورەوە....).

*سوود لە شێوازی "پشت گوێی خستن" وەربگرن: پرسیاری منداڵەکەتان پشت گوێ بخەن. رێی پێ مەدەن بە پرسیارەکانی بەسەرتاندا زاڵ ببێ. لەجیاتی وەڵامدانەوەی پرسیارەکەی، فرمانەکان جارێکی تر دووبارە بکەنەوە. هەر جارێ منداڵەکەتان بێ "چۆن و بۆچی" پەیرەوی فرمانەکانتانی کرد، هانی زیاتری بدەن و رەنگە شێوازەکانی وەرگرتنی ئارامیش یارمەتیتان بدات. (بەشی٢*١٠).

*پێداگری لەسەر جێبەجێ کردنی کارەکە بکەن، بەبێ بەشکردنی کاتی یان پێداچونەوەی لەرادەبەدەر: بەپێی فرمانێك کە دەری دەکەن، ئەم دوو شێوازە کاریگەریان دەبێ. بەوپێیە ئەگەر بۆ ئێوە بەو شێوەیە کاریگەری نییە، پێویستە کێشەی بەرنامە دارِشتنەکان هەنگاو بە هەنگاو چارەسەر بکەن. رەنگە هەندێ جار پێویستیتان بە یارمەتی پسپۆرانیش هەبێ.

(٥-١٠) (منداڵەکەتان شتەرژاوو پاشەڕۆیەکانی کۆناکاتەوە)

ئێوەش وەکو زۆربەی دایك و باوکان وابیردەکەنەوە پێویستە ناوی منداڵەکەیان فرێدەنە ناو گێژاوی "تۆرنادۆ"وە. ئەوەی سەرنج ڕاکێشە ئەوەیە چۆن ئەم بوونەوەرە بچووکانە دەتوانن لەکاتێکی کورتدا هەموو شتەکانی ژوورەکە بەسەر یەکدا پەرش و بڵاوبکەنەوە. منداڵان ئارەزوو دەکەن، شتەکان تێك بدەن و منداڵانی بچووك هەرگیز بیر لەوە ناکەنەوە چییان تێك داوە. ئەوان چەند لەدەورووپشتیان شت زیاتر ببینن، زیاتر سەرگەرم و دڵخۆش دەبن. دوای ماوەیەك ماڵەکەتان وەکو دوکانی بەرگدرووی پینەوپەڕۆی لێ دێ، و ئێوەش بەسەرمنداڵەکەتاندا بۆڵە بۆڵ دەکەن، تا شتەکان کۆبکاتەوە. یان خۆتان کۆی دەکەنەوە. بەم شێوەیە، ئێوە ئەرکێکی ترتان خستووەتە سەر ئەستوی خۆتان کە زۆر هەڵەیە، لە هەمووی خراپتر ئەوەیە، منداڵەکەتان تێ دەگات لە دواییدا کەسێك هەیە کۆیان بکاتەوە. هەرکەسێ پێویستە بەرپرسی پاك کردنەوەی بەردەستی خۆی بێ.

منداڵەکەتان فێربکەن تا بایەخ بە پارێزگاری کەل و پەلەکانی بدات. بەخێرا پەیداکردنی کەل و پەلەکانی هەست بە لەخۆبایی بوون دەکات کە لە ڕێکخستنەوەیدا خۆی دەبینێتەوە، ئەوەش وەکو پاداشتێك وایە کە لەتۆی وەرگرتووە. هەندێ جار پێویستە ئێوە وای پێ ی بڵێن: "پێویستە ئەم خانووە بەم شێوەیە بێ کە خۆمان کەل و پەلی خۆمان کۆبکەینەوە"

پێویستە هەر لەسەرەتاوە ئەم یاسایە ببێتە بەشێکی سروشتی لەژیانماندا. ئەگەر وانەبوو دەتوانن بەبەکارهێنانی یەکێك یان چەندان بابەتی تر لەڕێ چارەکانی خوارەوە، شوێنەکە چاك بکەن.

(٥-١٠-١)* (لە پێشەوە بەرنامە دابرێژن)

ڕێك و پێکی ، دەبێتە هۆی دەستگرتنەوە لەکاتداو بەرگری لە شەڕ دەکات. هەلتان بۆ دەڕەخسێت کە بەهۆیەوە بەسەر دەورووپشتاندا زاڵبن. بۆیە کەمێك لە شوێنی دەورووپشتی منداڵەکەتان بگۆڕن و بەوهۆیەوە پاك و خاوێنی بە ئاسانتری بەدەستەوە دێت.

*بۆ پارێزگاریکردن لە کەل و پەلی منداڵەکەتان، هەندێ شوێنی بۆ دیاری بکەن. پێی بڵێن چۆن ماڵ بۆ ژیان پێویستە، کەل و پەلەکانیشی پێویستیان بە ماڵ هەیە. شوێنی جیا جیا بۆ کەل و پەلی یاریەکان و پێویستیوەرزشی و هونەری منداڵ. دابین بکەن بۆ پارێزگاری شتە بچووکەکان دەتوانن سوود لەکارتۆنی پێڵاو وەربگرن و بۆ پایزگاریکردنی شتە بەنرخەکانیش سوود لەقووتووی خشڵەکان وەربگرن. بۆ شتە گەورەکان، کەنتۆرو دۆڵاب گونجاوە. بە هەر شێوەیەك بڕیار لەسەر ئەم بابەتانە بدرێ، پێویستە ئامانجتان ئەوەبێ هەرشتە شوێنی تایبەتی خۆی هەبێ.

*با شوێنی کەلو پەلەکان لەبەردەستی منداڵەکەتان دابێت. بەچاوی منداڵەکەتان سەیری ژوورەکە بکەنو دڵنیا بن کە شوێنی هەڵواسینی جلەکانو شتەکان بەشێوەیەك دانراون کە منداڵەکەتان بەئاسانی دەتوانێ سوودیان لێ وەربگرێ.

*شوێنی هەر شتێك بەپیتی لکاو یان تەنانەت وێنە دیاری بکەن. بەم شێوەیە منداڵەکەتان فێری یەکێك لە سوودەکانی پیتی (ئەلفو بێ)دەبێ.

(٥-١٠-٢)* (منداڵەکەتان فێر بکەنو بیانخەنە ژێر چاودێرییەوە)

بۆ منداڵەکەتان ببنە کاری نموونەیی. بەو مانایە پێویستە لە کارەکانتاندا ڕێكو پێك بنو چاودێریشی بکەن. ئەو منداڵانەی لە ژیانیاندا ڕێكو پێك نین، ناتوانن لە چاوتروکانێکدا، هەموو شوێنێ ڕێك بخەنو نازانن چییان لەسەربیکەن. بۆیە پێویستە هەموو منداڵان– گەورەوبچووك– بەوردی بزانن داوای چییان لێ دەکەن. ئایا ژوورەکەیان تەنیا لەبەرچاوتان پاك بێت یان پێویستە لەودیوی دەرگاکانیش ژوورێکی پاکیان هەبێ؟ لەیادتان نەچێت کەمنداڵەکەتان بەرەبەرە فێر دەبێ، داوای چی لێ دەکەنو بۆیە لە جێی خۆیدایە ئێوە لە چاوەڕوانیەکانتاندا واقیع بینانە تربن.

*ئامادەبن هەندێ جار کۆمەك بەمنداڵەکەتان بکەن: تەنانەت ڕێكو پێك ترین منداڵیش بۆ کۆکردنەوەی پارچەی یارییەکانی پێویستی بەیارمەتی ئێوە هەیە، تاکو ون نەبن، سوود لەڕەوشی ئەو دایکەی منداڵێکی دووساڵەی هەبوو وەربگرن: لەمنداڵێك داواکرا بە باشترین شێوە کەلو پەلەکانی کۆ بکاتەوە. دایکی لەکۆکردنەوەو خستنە سەر یەکی پارچەکان یارمەتی دا. بەرەبەرە منداڵەکە فێربوو،و توانی پارچەی زیاتر لەیاریەکەی لەسەریەکدا دانێ. لەئەنجامدا بەشەوقەوە کارەکەی ئەنجام دا.

*لەناو منداڵاندا خوو و نەریت پێك بهێنن: منداڵەکەتان هانبدەن تا دوای یاریکردن خێرا کەلو پەلەکانی کۆبکاتەوە. دەربارەی ئەو منداڵانەی تازە پێیان گرتووە، دەتوانن بەم شێوەیە ڕەفتار بکەن: ئێوە یەکێك هەڵگرنو منداڵەکەتان یەکێكو بەدەمیەوە ئەم گۆرانیە بڵێن: "ئێمە شتەکانمان کۆدەکەینەوە، ئێمە شتەکانمان کۆ دەکەینەوە". کاتێ فێر بوو شتەکانی هەڵگرێو کۆی بکاتەوە، فێری بکەن بەسەریەکەوە کۆیان بکاتەوە. ئەگەر لەسەرەتای ژیانیەوە ئەم شێوازی فێرکردنە دەست پێ بکەن، دەگاتە ئەم ئەنجامە کە ئەم کارە بەشێکی ئاسایی یاریکردنو کارکردنە.

(٥-١٠-٣)* (بەئاشکرا لەگەڵی بدوێن)

کاتێ دەتانەوێ منداڵەکەتان کەل و پەلەکانی کۆبکاتەوە بەوشەی سادە بۆی ڕوون بکەنەوە و بۆی شی بکەنەوە کە پێویستە چ کارێ ئەنجام بدات " (مارس) بێ زەحمەت هەموو کەل و پەلی یاریەکانت کۆبکەرەوەو بیانخەرە شوێنی تایبەتی‌خۆیانەوە! "بەئاوازێکی پڕ سۆزەوە بەڵام بەپێداگری لەگەڵیدا بدوێن. هەرگیز فرمانەکانتان بەسەریدا مەسەپێنن، ئەگەر وەڵامی نەدایەوە، داواکاریەکانتان دوای (٥) چرکە دووبارە بکەنەوە.

ئەگەر دەزانن هەردووجارەکە گوێی لێ بووە، بەڵام وەڵام ناداتەوە. ئەنجامی کارەکەی پێی نیشان بدەن. (بەشی دوایی بخوێننەوە).

(٥-١٠-٤)* (ئە نجامی کارەکە نیشانی منداڵەکەتان بدەن)

بۆ ئەوەی فرمانەکانتان مانای تەواو بکەیەنێت، پێویستە منداڵ بزانێ ئەو کارەی داوای لێکراوە ئەگەر ئەنجامی نەدات، ئێوە لەبری ئەو ئەنجامی نادەن و ئەویش، خێرا ئەنجامی کارەکەی دەبینێ. بەشێوەی بێ بەش کردنی کاتی یان، ناچارکردنی بەئەنجامدانی. بۆ ئەو مەبەستە (بەشی (٢)و (٥-٨)بخوێننەوە). شێوازێکی‌تر: کاتێ کە دەگەڕێنەوە بۆ ماڵەوەو دەبینن منداڵەکەتان شتەکانی کۆ نەکردۆتەوە دەتوانن، بەرەبەرە تێی بگەیەنن ئەگەر هەرشتێ تا کۆتایی ئەو ڕۆژە کۆنەکاتەوە ئەوا بۆ ماوەی یەك هەفتە دەبێتە ماڵی خۆتان و تاماوەیەکی دیاریکراو ئەو شتانە بخەنە ناو قوتوویەکی تایبەت وناوی بنێن قووی سزادان. منداڵەکەتان دڵنیا بکەن ئەگەر ئەم کارە دووبارە ببێتەوە، سزاکەش دووبارە دەبێتەوە.

(٥-١٠-٥)* (سوود لەهاندان و پتەوکردن وەربگرن)*

وەکو هەموو شوێنەکانی تر، هاندان، لەم بوارەشدا کاریگەرو بەسوودە.

کاتێ ڕەفتاری منداڵەکەتان ڕووەو چاکەیە، هانی بدەن.

*بەمنداڵەکەتان بڵێن کە زۆر خۆشحاڵن لەوەی کە شتەکانی کۆکردۆتەوە. ئەگەر جارێکی تر بەتەنیایی ئەو کارەی ئەنجامدا، پێی بڵێن: چ کارێکی گەورەی ئەنجام داوە! منداڵەکەتان دوای ئەوەی شتەکانی کۆکردەوەو بەئاسانی ئەو شتەی ونی کردبوو دۆزییەوە، ئەوە دەستخۆشی لێبکەن.

*بەخەڵات بەخشین گەشەی پێبدەن. "ئافەرین. بۆئەوەی پێت بڵێم شتەکانت کۆکردەوە. خەڵاتەکەت ئەوەیە، بەستەنییەکت بۆ دەکرم" یان "خەڵاتەکەت ئەوەیە وەرە بەیەکەوە ئەو یارییە بکەین."

(٥-١٠-٦)* ( پێشگیری بکەن )*

بەسوود وەرگرتن لە ئەندێشەکانی خۆتان هەستی رێك خستن لەناو دەروونی منداڵەکەتاندا پێك بهێنن.

*سوود لە ماوەی بەرامبەرکردن و ساعەتی زەنگدار وەربگرن: منداڵە گەورەکە ناچار بکەن "ژمارەی پێوانەیی کۆکردنەوە بشکێنێت. ماوەی بەرامبەر کردن و ماوەی کۆکردنەوەکە مەزەندە بکەن.

*داوا لە منداڵەکەتان بکەن غافڵگیرتان بکات: هەندێ لە منداڵان حەز دەکەن لە ناکاو غافڵگیرتان بکەن. پێیان بڵێن "بۆ ماوەی (٥) خولەك ژوورەکە بەجێدەهێڵم، دەمەوێ، کاتێ دەگەڕێمەوە ببینم وەکو جادوگەرەکان خێرا شتەکانت خستووەتەوە شوێنی خۆیان یان نا!"

*چاودێری بکەن، وابنوێنن کارزانێکی بەناوبانگن و بەدوای شتێکدا دەگەڕێن کە لە شوێنی خۆیدا نییە یان رۆڵی چاودێر ببینن کە دەیەوێ بزانێ شوێنی دروستی شتەکان کوێیە.

*سوود لە یاسای "دەرکردنە دەرەوە" وەربگرن، ئەگەر منداڵەکەتان هەر جارێ کەیاری دەکات هەموو یاریەکانی دەر دەکاتەوە دەرەوە، پێی بڵێن یاساکان گۆڕاون و ئەگەر لە مەودوا دەیەوێ یارییەك هەڵبگرێت، پێویستە یاریەکەی تری بخاتەوە شوێنی خۆی. ئەوانی تریش لە کۆتایی یاریەکەیدا بۆ شوێنی خۆیان بگەڕێنێتەوە.

*"شێوازی شت گۆڕینەوە". ئەم شێوازە بەتایبەت بۆ منداڵانی بچووك بەسوودە، هەندێ جار کەلوپەلی یاریەکانی کۆبکەنەوە،و لە شوێنێکی تایبەت دایبنێن و وابنوێنن دوکانێکی شت گۆڕینەوەیە، پێی بڵێن، هەر هەفتەیەك دوای ئەوەی شتەکانی کۆکردەوە، دەتوانێ یەکێك هەڵگرێت و ئەویتر لە شوێنی ئەو دانێتەوە. بۆ ماوەیەکی زۆر یاریەکانی بەتازەیی دەمێننەوە.

(٥-١١)* ( منداڵەکەتان داب و نەریت نازانێ ( )*

" (جۆ)، جوان دابنیشە، قاچت لەسەر مێزەکە لابە!" " (دنیس)، بەدەست نان مەخۆ، چەتاڵ بەکاربهێنە" " (جۆناتان) خۆت لەقسەی کەس هەڵمەقورتێنە!". رەنگە ئەم قسانە بەلاتانەوە ناشنا بێ. داب و نەریت و هەڵس و کەوت بۆیە دروست بووە، بۆنەکانی مرۆڤ خۆشتر دەکات. گرنگتر ئەوەیە کە نیشاندانی رەفتاری چاك بایەخێکە کەسانی تر قبوڵی بکەن. هەوڵبدەن یارمەتی منداڵەکەتان بدەن خۆتان بکەن بەنموونە و فێری رەفتاری باشی بکەن، بەدیدێکی راستەقینە دیدو بۆچوونەکانی خۆتانی پێی رابگەیەنن و دیارە ئەو دیدو بۆچوونەش دەبێ رێك بکەوێ لەگەڵ تەمەن و قۆناغی پەروەردەیی منداڵدا، داوای لێبکەن

سڵاو لە هاوڕێیەکەتان بکات و لەگەڵی پێبکەنێت. ئامانجی ئێوە ئەوەیە یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تاکو بەرەفتاری شایستەو شیاوی، لە پەیوەندیەکانی لەگەڵ کەسانی تردا خۆشی ببینێ.

(٥-١١-١)* (کار لەسەر ئەو شتە بکەن کە دەتانەوێ بیڵێن)*

ڕەفتاری چاك، لە ماڵەوە دەست پێ دەکات و ئەگەر منداڵەکەتان نموونەی کارێکی دروستی هەبێت، ئەوا خێرا چاوی لێ دەکات. بەویژدانەوە سەیری ڕەفتاری خۆتان بکەن و لە خۆتان بپرسن، ئایا دروست ڕەفتار دەکەن یانا؟! ئەگەر ڕەفتارتان لەگەڵ منداڵەکەتان و کەسانی تردا باش نییە، منداڵەکەتان لە جیاتی پەیڕەوی کردنی شتی‌تر، هەر ئەو ڕەفتارەی ئێوە نیشان دەدات، بۆیە واباشە بەو شێوەیە ڕەفتار بکەن کە ئارەزووتانە منداڵەکەتان ئەنجامی بدات..

(٥-١١-٢)* (هەر جارە بەسەر ڕەفتارێکدا پێداگری بکەن)*

ئەگەر لەیەك کاتدا بەسەر کێشەیەکی تایبەتی پێداگری بکەن، زۆر کاریگەری زۆرترە تائەوەی بتانەوێ بەیەکجاری، هەموو شتێ بگۆڕن، فرمان دەرکردنی زۆر لە یەك کاتدا، دەتوانێ کاریگەریەکی پێچەوانەی بەسەر منداڵدا هەبێت. ئەگەر دەتانەوێ، لە سەرەتاوە منداڵەکەتان فێری واژەی "زۆر سوپاس" و "بەیارمەتی" بکەن. پێویستە پێش ئەوەی بچنە سەرواژەو ڕەفتاری نوێ تر، لەسەر فێربوونیان بەئەندازەی تەواو کاربکەن.

(٥-١١-٣)* (چاوەڕێ بن و هەڵیان بۆ بڕەخسێنن)*

منداڵان تێبگەیەنن کە داب و نەریت، لە ژیاندا بەشێکی گرنگ و تایبەتە. باشترین کار ئەوەیە، هەرکاتێ منداڵ بەکاری هێنا، هانی بدەن. لە کاتی پێویستدا لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی ڕەفتارێکی نەشیاو بدوێن. کەسانی خۆش ڕەفتارو بەرەوشتی نیشان بدەن. بۆمنداڵە بچووکەکان سوود لە شێوازەکانی تر وەربگرن تالەو داب و نەریتەی فێری‌دەبن کەڵك وەربگرن.

*سوود لەواژەی وەکو: "مرۆڤە باشەکان، قسە باشەکان" ووشەی جادویی وەربگرن. لەوەی کە داب و نەریتی چاك، جێی‌سەرنج دانی کەسانی ترە، منداڵەکەتان هانبدەن لەگەڵ مرۆڤە چاکەکان تێکەڵ ببێت و ببێتە یاریدەر، میهرەبان، گوێگر، چاك، بەرەوشت و..... بۆ ئەوەی "قسە چاکەکان" بڵێتەوە، پێویستە کارێ بکەن خەڵکی تر، هەستێکی باش دەربارەی پەیدا بکات. کاتێ نزیك شوێنێکی تایبەت دەبنەوە، پرسیاری لێبکەن، دەتوانیێ چ

کارێك ئەنجام بدات یان چ قسەیەك بکات تاکەسانی تر خۆشحاڵ بکات. بۆ نموونە بابڵێت: "دایە گەورە، بەڕاستی نانێکی خۆش بوو" ئەوە شێوەیەکی سەرنج ڕاکێشەو بیری منداڵەکەتان دەخاتەوە، تارەفتاری چاکی هەبێ، بۆ ئەوەی بیشڵەژێنن پێی بڵێن: "(مارك)، ناتەوێ یەکێك لە قسە چاکەکانت بەخاتوو (هارس) بڵێیت؟". بەمنداڵەکەتان بڵێن: کاتێ شتێ وەردەگرێ یان داوای شتێ دەکات، کەڵك لەوشەی "بەیارمەتی" و "زۆر سوپاس"ی وەربگرێت. بەم شێوەیە لە بەکارهێنانی ئەم واژانە خۆشی دەبینێ و چاوەڕوانی ئەو خۆشیەش لە ئێوە دەکات.

*یاساکان بەشێوەی پۆزەتیڤانە نیشان بدەن: لە جیاتی ئەوەی پێ ی بڵێن، چ کارێ ئەنجام دەدات، یاساکانی بەشێوەیەکی تر پێ ڕابگەیەنن:

"بێ زەحمەت کاتێ هیچ لەناو دەمتدا نییە قسەبکە"، "دەستە سڕەکەت بخە سەر قاچت"، "کاتێ کەسێکی تر قسە ناکات تۆ قسەبکە".

*داب و نەریتی شیاوو شایستە، بەراهێنانی وەکو نمایشی یاریکردنێك لە شوێنە کۆمەڵایەتیەکاندا فێری منداڵەکەتان بکەن: ڕۆڵەکانتان بگۆڕن ئێوە لە جیاتی منداڵەکەتان یاری بکەن و منداڵیش لە جیاتی ئێوە یاری بکات. دەتوانن لەبەر چاوی یەکێك لە هاوڕێکانی ڕۆڵەکە ببینن. منداڵێکی تر وەکو میوانێ بۆ ماڵەوە بانگ بکەن و پێی بڵێن هەموومان، دەمانەوێ بەرەوشت بین. دوایی باشترین ڕەفتاری خۆتانیان نیشان بدەن.

(٥-١١-٤)* ( سوود لە هاندان وەربگرن )*

کاتێ منداڵەکەتان ڕەفتاری چاك دەنوێنێ، بەکەڵك وەرگرتن لەهاندان گەشەی پێبدەن باهەموو ڕۆژێ وارەفتار بکات. پێیان بڵێن بەرەوشتەوە ڕەفتاریان کردووە: "زۆر چاکت کرد، کورسیەکەت بۆ خاتوو (فاکس) هێنا!".

*بەیەکەوە پێشبڕکێ بکەن: لەگەڵ منداڵەکەتاندا یاری بکەن. هەردوولاتان، ڕەفتارە چاکەکانتان بەیەکتر بڵێنەوە، بەم شێوەیە، کاتێ ڕەفتارێکی چاکی نواند، هانی بدەن.

*سەرنج مەدەن، هانبدەن: کە لەمنداڵێك زیاترتان هەیە، خاڵە پۆزەتیڤەکان دووپات بکەنەوە. کاتێ منداڵەکەتان ڕەفتاری چاکی نواند، هانی بدەن وسەرنجی ڕەفتارە نەشیاوەکەی مەدەن.

*سوود لە نیشانەکانی بێدەنگی وەربگرن. بەنیشانەیەکی تایبەتی وەکو، دەست هێنان بەپشتدا، دەتوانن منداڵەکەتان هانبدەن، بۆ ئەوەی سەرنجی خەڵکی تر ڕابکێشن.

(٥-١١-٥)* (سوود لە شێوازەکانی بەهێز کردن وەربگرن)*

بۆ ئەوەی منداڵەکەتان فێری داب و نەریت بکەن سوود لە خشتە وەربگرن، بۆ نموونە: ئەگەر خۆتان بەفێرکردنی ڕەوشتەکانی نانخواردن خەریك دەکەن، خشتەیەك بکێشن. لە ناوەڕۆکێکدا هەموو ڕەفتارە پێویستەکان بنووسن. بۆ نموونە: "دەستە سڕی سەر سفرەکە لەسەر قاچی بێ، بەدروستی کەوچك بەکاربهێنێ، منداڵ، واژەی زۆر سوپاس و بەیارمەتی بەکاربهێنێ. کاتێ خواردنەکەی تەواو کرد بڵێ: "بۆم هەیە هەڵستم؟". لە کۆتاییدا لەهەر ژەمێکی خواردندا، بۆ هەر ڕەفتارێکی دروست، پاداشتێك دابین بکەن. ئەگەر لە ماوەی نانخواردنەکە بێ هەڵە کارەکانی ئەنجامدا، پاداشتەکەی بدەنێ و، ئەگەر لەماوەی یەك هەفتەدا، خاڵی بەرچاوی بەدەست هێنا، پاداشتێکی گەورەتری بدەنێ، وەکو نان خواردن لە ریستورانێك."

(٥-١١-٦)* (بەسەر ڕەفتارە نەشیاوەکاندا بچنەوە)*

ئەم شێوازانەی لای خوارەوە بۆ دژی ڕەفتارە نەشیاوەکانی منداڵەکەتان بەکاربهێنن.

*سوود لە ڕاهێنانی پۆزەتیڤانە وەربگرن. ئەم شێوازە لەپێناوگەیشتنی منداڵەکەتان یارمەتیتان دەدات. باشتر وایە منداڵەکەتان هەر لە سەرەتاوە کارەکانی ئەنجام بدات. ئەگەر منداڵەکەتان داوای شتێك دەکات و ناڵێت: "بەیارمەتی"، ناچاری بکەن ئەم واژیە لە شوێنی گونجاودا بەکاربهێنێ "(جینی)، بەیارمەتی (دە) شت داوابکەو وکاتێ داوای دەکەی بڵێی: بەیارمەتی!. زۆر سوپاس".

*ئەنجامە ئاساییەکانی کاری منداڵەکەتان بهێننەوە بەرچاوی. ئەگەر منداڵەکەتان ڕەوشتی شیاوی نانخواردن بەکار ناهێنێ. ئەنجامی دروست ئەوەیە تائەو کاتەی ڕەفتاری خۆی نەگۆڕێ، بۆی نییە نان بخوات. یان، ئەگەر، بەئارامی لەسەر مێزی نانخواردن دانەنیشێت، ئیتر ئەو شەوە بۆی نییە نان بخوات یان پێویستە نان و پنیر بخوات.

(٥-١٢)* (منداڵەکەتان لەسەر دیوارو مێزو کورسیدا دەنووسێ)*

هەرکاتێ (ماردینی) دوو ساڵە لەبەر چاو ون دەبێ، ئاشکرایە ئەو بەوێنەکێشانی داهێنەرانەو بێ هاوتاکەی خەریکی گۆڕینی دیکۆری دیواری ژوورەکانە. دایکی چەند جار پێی گوتبوو ئەو کارە نەکات، بەڵام (ماردین) بەردەوام ئەو کارە ئەنجام دەدات. دایکی (ماردین) لێی پرسین ئاخۆ چۆن دەتوانێ خۆی لەگەڵ ڕەفتاری منداڵەکەیدا بگونجێنێ. لێرەدا پێشنیارەکانمان بۆ ئەویش و ئێوەش شیدەکەینەوە.

پێویستە بۆ منداڵێکی وەکو (ماردین) شیبکرێتەوە، کە نووسین و وێنەکێشان لەسەر چ شتێك کارێکی ئاساییە:

"ئەگەر منداڵەکەتان بەهۆی تورەییەوە، لە شوێنی نەگونجاودا دەنووسێ، پێویستە بەشی (٨-٣)کە دەربارەی ڕووخاندنی شتەکانە بخوێننەوە".

**(٥-١٢-١)* (فێری بکەن لە شوێنی گونجاودا بنووسێت)***

بەمنداڵەکەتان بڵێن لە کوێ بنووسێت و لە کوێ نەنووسێت. گەڕانێکی دوو قۆڵی بەدەوری ماڵەکەتاندا ڕێك بخەن و شوێنە گونجاو نەگونجاوەکان بۆ نووسین ویان وێنە کێشانی نیشان بدەن. ئەگەر منداڵەکەتان لە تەمەندا گەورەیە، داوای لێ بکەن بۆتان باس بکات بۆچی ئەم شوێنانە گونجاون یان نەگونجاون.

**(٥-١٢-٢)* (جێنشینێکی بۆ ئامادە بکەن)***

ئەم شێوازە، کلیلی گۆڕینی ڕەفتاری منداڵە: منداڵان ئارەزوویان لە نووسین و وێنەکێشانە، ئەوەی گرنگە، ئەوەیە کە هەلیان بۆ برەخسێنرێت.

*کەل وپەلی هونەرییان بۆ دابین بکەن: سەبەتەیەکی تایبەت بۆ کەل وپەلەی هونەریەکانی دابین بکەن. ئەو شتانەی تێبخەن کەهەستی منداڵەکەتان دەبزوێنێ بۆ ئەوەی بتوانێ بێ یارمەتیدانی ئێوە ئەو هەستە بجوڵێنێ.

سنوور بۆ ئەو شوێنانە دابنێن کە منداڵەکەتان دەیەوێت تیایدا کار بکات.

بۆ نموونە، مێز چێشتخانەو شوێنی تایبەتی خۆی و ژوورەکەی پێ نیشان بدەن و فرمان بدەن تەنیا لەو شوێنانەدا دەتوانێ کار بکات. پێی بڵێن، ئەگەر کەل وپەلە هونەریەکەی بۆ هەر شوێنێکی تر ببات، بۆ ماوەیەکی دیاریکراو لە دەستی دەدات.

*کەل وپەلی نووسینی بۆ ئامادە بکەن: گەنجینەیەکی بچکۆلانەی بۆ ئامادە بکەن تا کاغەز و کەلوپەلی کۆنی نووسین و پاکەتی نامەو دەفتەری بچووك و ماجیك و قەڵەم و جافی، ... و لەبەر دەست دابنێن.

ئەو منداڵانەی بەم شێوەیە فێر کراون، هەلی وایان بۆ ڕەخساوە تاشێوەی تایبەتی نووسینی خۆیان هەبێ، پێش ئەوەی بتوانن بخوێننەوە. منداڵانی بچکۆلانە دەتوانن بیرو ڕاکانیان بەدەنگی بەرز دەربڕن و ئێوە دەتوانن بۆ یان بنووسن. منداڵانی گەورەتر دەتوانن، سوپاسنامەتان بۆ بنووسن یان پێرستی کڕینەکانتان بۆ ئامادە بکەن. پێشنیاریان بۆ بکەن، کاریکاتێری ڕۆژنامەکان لێ بکەنەوەو ژێر دەستییەکی بۆ ئامادە بکەن، بۆ ئەوەی بەئاسوودەیی بتوانێت بنووسێت.

شوێنی تر بۆ نووسین ئامادە بکەن: جێنشینی تر بۆ نووسین و وێنەکێشانی داین بکەن، وەکو تەختەی ڕەش، بۆرەکی سپی،کاغەزی کۆن، بەشی سپی زەرفی نامەو تەختەی تایبەتی منداڵان. دەربارەی ئەو منداڵانەی حەزیان لە شوێنی کراوە، وەکو دیوارە. ئەم هەلەی بۆ برەخسێنن تا بەدەباشیر لەسەر شۆستە یان دیواری گەنجینەکاندا بنووسێت.

**( ٥-١٢-٣ )* ( چاودێری بکەن )***

بوونی ئەم کارە هەمیشە پێویست نییە، بەڵام دەتوانن بەچاودێری کردن بەرگری لە شێوازی یاریکردنی منداڵ و لە ڕەفتاری تێکدەرانەی بکەن.

ئێمە لە ناخی دڵمانەوە لەو بڕوایەداین، بەفێرکردنی شێوازەکانی کاریگەر لەسەر یاریکردن، یا بەرێنمایی هێزو وزەی منداڵەکەتان دەتوانن، ئەم کێشەیە چارەسەر بکەن. ئێوەش، لەسەر پێشنیازەکانی هونەری، وچاودێری یارییە سەربەخۆکەی کار بکەن تائەو رادەیەی دڵنیادەبن شوێنە گونجاوەکانی چالاکی هونەری دەناسێتەوە.

**( ٥-١٢-٤ )* ( ئەنجامە ئاسایی‌یەکانی کارەکانی نیشان بدەن )***

ئەگەر منداڵەکەتان بەردەوام خەریکە لەسەر دیوارو موبیلەکاندا دەنووسێ، پێویستە نیشانی بدەن ڕەفتارەکەی نەشیاوەو ئەگەر درێژەی پێ بدات، ئەنجامەکەی بەخراپی دەبینێ.

*دەستی منداڵەکەتان بگرن: ئەگەر هاتنەوەو بینیتان منداڵەکەتان لە شوێنێکی نەگونجاودا خەریکی نووسینە پێی بڵێن: "نا!" ئینجا بۆ ماوەی سێ چرکە توند دەستی بگوشن، بەجۆرێك لەوکاتەدا نەتوانێ بنووسێ. ئینجا تێی بگەیەنن ئەو کارەی ئەنجامی دەدات ئێوە بەشیاوی نازانن پێویستە جارێکی تر بەلایدا نەچێتەوە.

*سوود لە چاککردن و پێداچوونەوەی لەرادەبەدەر وەربگرن: بۆ شی‌کردنەوەی ئەم ڕێگا چارەیە، بەشی (٢-٨) بخوێننەوەو بەمنداڵەکەتان بڵێن دیوارەکەی پیس کردووەو پێویستە پاکی بکاتەوە. دەستی بگرن و لە کاتێکدا کە خەریکی پاککردنەوەیە ڕێنمایی بکەن. وپێی بڵێن: "نا! وا نابێ! پەڵەیەکی تر لەسەر دیوارەکەیە، پێویستە دووبارە هەمووی پاك بکەیتەوە ". تاکاتێ منداڵەکەتان هیلاك نەبووە، چاودێری کردن و دەست گرتنی درێژە پێبدەن. ڕێی پێبدەن پشوو بدات و دووبارە دەست پێ بکاتەوە. جارێکی تر دووبارەی بکەنەوە، کە نابێ لەسەر دیوارەکە بنووسێت.

*سوود لەبێ بەشکردنی کاتی وەربگرن. ئەگەر منداڵەکەتان هەر لەسەر ئەو کارە نەشیاوەی بەردەوام بوو، بۆ ماوەیەك کەلوپەلە هونەریەکانی لێ وەربگرنەوە. (بەشی (٢-٧) بخوێننەوە).

(٥-١٣)* (منداڵەکەتان وەڵامتان ناداتەوە)*

" (ئالیسۆن)، خواردن ئامادەیە": " (ئالیسۆن)، خواردنەکە خەریکە سارد دەبێتەوە"، " (ئالیسۆن) یان ئێستا دێی‌یان خراپ چاوت پێ دەکەوێ!"

خولەکەکان تێدەپەڕن‌و لە ئەنجامدا، دوای دە خولەکی تر (ئالیسۆن) بەپاسکیلەکەی دێتە ژوورەوە. ئەگەر ئەم دیمەنە بەلای ئێوە وەئاشنایە، ڕەنگە منداڵەکەتان بیەوێت ئێوە بەرێتە دەرەوە یان ئەوەندە سەرقاڵی یاریکردنە، دەنگتان نابیستێ. هۆکارەکەی هەرچی بێ کاتێ ئەو بۆ نانخواردن، خۆشتن یان خەوتن بانگ دەکەن، وەڵامتان ناداتەوەو پشت گوێتان دەخات، لەو کاتەدا هەست بەکەم توانایی دەکەن‌و دەبنە قوربانی هێزی منداڵەکەتان.

(٥-١٣-١)* (دەربارەی چاوەڕوانییەکانتان بەئاشکرا بدوێن)*.

لە پێشدا بڕیار بدەن‌و بەوردی بۆ منداڵەکەتانی شی‌بکەنەوە چ شتێکی لێ داوا دەکەن‌و پێویستە چ کارێك ئەنجام بدات: "(مارتا)، دەمەوێ تا (دە) خولەکی تر بۆ نانخواردن ئامادەبێت". لە پێشدا دڵنیابن لە کاتەکە تێدەگات- ئایا کات ژمێری لە دەستدایە؟ گوێی لە زەنگی نانخواردن دەگرێ؟ یان دوای ئەوەی دووجار بەدەوری ماڵەکەدا گەڕا، دەگەڕێتەوە؟.

*ئاگاداری بدەنێ: هەندێ منداڵان بۆ هاتنە ژوورەوە پێویستیان بەئاگادار کردنەوەیە. پێیان بڵێن (٥) خولەك بواریان هەیەو کاتێ ئەم ماوەیە تێپەڕی‌و نەهات ئێوە بەتەواوی پێ لەسەر هاتنیان داگرن.

*خۆتان دڵنیا بکەن کە خواستەکانتان لەجێی خۆیدایە. چاوەڕێ منداڵەکەتان مەکەن (٥) خولەك پێش تەواوبوونی ئەو بەرنامەی تەلەفزیونییەی پەیوەندی لەگەڵیدا هەیە بچێتە ناو جێگای نووستنەوە.

کاتێ باسی یاساکانی بۆ دەکەن، لە تێگەیشتنیان دڵنیابن‌و تالە کاتی داواکراودا بێتە ژوورەوە. بەکات ژمێرەکەتان کاتەکەی نیشان بدەن وئەگەر پێویستی کرد پێی بڵێن چەندێ کاتی بەدەستەوەیە. تێی‌بگەیەنن دەتانەوێ هەر کاتێك بانگتان کرد، وەڵام بداتەوەو بێتە ژوورەوە.

**(٥-١٣-٢)* (سوود لە هاندان و باسکردن بەچاکە وەربگرن)***

کاتێ منداڵەکەتان داواکاریەکانی جێبەجێ کرد، ولە کاتی خۆیدا هاتە ژوورەوە، لە بیرتان نەچێت، ، هانی بدەن. وئەگەر ویستی جارێکی تر سەردانی ماڵی برادەرەکەی بکات لە رەفتارە چاکەکەی جاری پێشووی ئاگاداری بکەنەوەو بڵێن: "بەڵێ! دەتوانی سەردانی ماڵی هاورێیەکەت بکەی، چونکە جاری پێشوو لە کاتی خۆیدا بۆ ماڵەوە گەڕایتەوە!"

یان "چونکە ماوەیەکە بەقسەی خۆش کەمتر کات بەفیرۆ دەدەیت. رەنگە دوای نانخواردن بتوانین بەیەکەوە یاری باسکە بکەین".

**(٥-١٣-٣)* (ئەنجامی کارەکانی پێ رابگەیەنن)***

ئەگەر هیچ کام لە شێوازە پێشنیاریەکان، کاریگەریان نەبوو، بەدوای ئەنجامی سروشتی هەڵس و کەوتی منداڵدا بچن. کەڵك لە یەکێك لەو شێوازانەی خوارەوە وەربگرن.

*کات لە منداڵەکەتان بگرن: کاتێ منداڵەکەتان (دە) خولەك درەنگتر بۆ نانخواردن ئامادەبوو، بەبیانووی ئەوەوە کە یاریەکەی لە کاتی خۆیدا تەواو نەکردووە، ئێوەش بۆ بەیانی، (دە) خولەك لە ماوەی یاریکردنی کەم بکەنەوە یان پێویستە بۆ ژەمێك خواردنی تر (دە) خولەك زووتر ئامادە بێ.

ئەگەر دوای ئەوەی بانگتان کرد (١٥) خولەکی تر درێژەی بەقسەکردنی تەلەفونەکەی خۆیدا، پێویستە بزانێ کە جارێکی تر، (١٥) خولەك کەمتر مافی تەلەفونکردنی هەیەو یان لەوڕۆژەدا مافی تەلەفونکردنی نامێنێ.

*بێ ئەو دەست پێبکەن، باوابزانێ ئەو هەمیشە درەنگ لەسەر مێزی نانخواردن ئامادە دەبێ. پێویستە لە کاتی خۆیدا، دەست پێبکات و بەتەنیا نان بخوات و ئەگەر دوای چەند شەوێ یەك بەدوای یەك لە کاتی خۆیدا ئامادە نەبوو، ئەوا نان و پەنیری بدەنێ.

*پێویستە کاتەکە بگەڕێننەوە. هەر خولەکێك درەنگ دێت، پێویستە بە بەئەنجامدانی ئەرکی ناوماڵ، قەرەبووی درەنگ هاتنەکەبکاتەوە.

**(٥-١٣-٤)* (سوودلە راهێنانی پۆزەتیڤانە وەربگرن)***

دەربارەی سەرپێچی کردنی دووبارەی یاساکان، کاتێ بانگی دەکەن و نایەت، ناچاری بکەن (دە) جار بێتە ژوورەوەو بگەڕێتەوە، ئەگەر بۆ نانخواردن کەڵك لە زەنگ وەردەگرن، ناچاری بکەن لە ژوورەوەو دەرەوەی ماڵەوە، وەڵامی زەنگەکە بداتەوە. ماوەی گەڕانەوەکەی ئەندازە بگرن و دوایی، ناچاری بکەن دووبارەی بکاتەوە. وپێی بڵێن: "زۆر باش بوویت، بەڵام هێشتا پێویستە مەشق بکەیت". ئەم شێوە دووبارەکردنەوەیە یارمەتی منداڵەکەتان دەدات تاجارێکی تر کەبانگتان کرد، بیری بکەوێتەوە کەباشتر وایە هەر یەکەم جار ئامادەبێت.

# بەشی شەشەم

## (سەرەتاییترین کێشەکانی سەردەمی منداڵی)

کۆرپەلەو منداڵان مرۆڤانی تایبەتین. ئەوان لەو سەردەمەدا، ولە هەموو سەردەمەکانی تری ژیانیاندا شتی زۆرتر فێر دەبن. لەهەمان کاتدا، ئەرکی سەرشانی ئێمەیە کەسۆزو گەرماو ئاسایشیان بدەینێ و جگە لەوەش ئەو هۆکارانەئامادەبکەین کە دەبێتە هۆی پەروەردەیەکی وردو دروست. بۆ بەدەستهێنانی ئەو شارەزاییانەی کە بۆ فێربوونیان بەکەڵکە، پەیوەندی دروست بکەین.

ئەو شێوازانەی ئێمە بۆ منداڵان شی دەکەینەوە زۆر گرنگن. بەتایبەت لەساڵانی سەرەتای دەست پێکردنی ژیانیاندا. هاندان و بەهێزکردن، فێریان دەکات ڕەفتاری گونجاوییان ببێ و ڕێنمایشیان دەکات.

ئەو دوو شێوازە وەکو شتێکی خۆش و سەرەکی ئارەزووی منداڵ بەدەورو بەرەکەیەوە دێتە هەژمارو، ڕەفتاری پڕ مەترسی و نائاسایی ئەو کۆنترۆڵ دەکات. چونکە ئێمە لەو بیروڕایەداین کە سزادان لەناو ژیانی منداڵدا شوێنی نییە. منداڵ لەسەرەتای ژیانیەوە بوونەوەرێکی تایبەتە بەڵام لەوە دەچێ هەندێکیان بەزەحمەت، لەگەڵ دەوروبەریان هەڵبکەن..

ئەو کێشانەی زۆربەی دایک و باوکانی تازەکار تاقیدەکەنەوە، درووست بووێکە لەجیاتی نێوان ئەوان و منداڵەکەیان ومتمانە نەکردن بەیەکتری و هیلاکی یە. بەبیروڕای ئەوان منداڵانی تر بەتایبەت منداڵانی دراوسێ! ئارامترن. ناتوانن خۆیان لەگەڵ دونیای جەنجاڵی وخۆشەویستی منداڵان بگونجێنن.

لەوەی کەپتەوکردنی پەروەردەی منداڵان، قۆناغ و نموونەی دیاریکراوی هەیە، دایک و باوکان بەتێپەڕینی چەند هەفتەیان چەند مانگێ لەکاتی لەدایک بوونیان بەباشی دەزانن کەپێویستە چ شتێ لەمنداڵەکەیان چاوەڕێ بکەن. ئەم بابەتە نەک هەرمتمانەیان پێدەبەخشێ کەچاوەڕێ چ ڕەفتارێکی تایبەت لەتەمەنەکانی دیاریکراودا بکەن، بەڵکو زۆر بەباشی تێیان دەگەیەنێ کەئەم ڕەفتارانە کاتین و دوای ماوەیەکی کورت تێدەپەڕن. بەڵام لەگەڵ ئەوانەشدا، ئەو سەردەمە کاتی خۆش دەگرێتە خۆی، وەکو گریانیان، هەستانە سەرەتایی و شلۆقەکانیان. قسە خۆشەکان، پێکەنینەکان و.... بۆیە هەوڵبدەن ئەم ژیانە نوێیە، لەگەڵ منداڵەکەتان دا خۆشی ببینن.

لەم بەشەدا، دەربارەی بابەتەکانی هاوبەشی دایک و باوکان لەسەرەتایی ترین ساڵەکانی ژیانی منداڵەکەیاندا، دەدوێین. لەڕاستیدا زۆربەی ئەو بابەتانە، کێشەی تایبەتی نین، بەڵکو هەندێ ڕەفتاری تایبەتن کە لە قۆناغەکانی پەروەردەیی منداڵدا دێن و تێدەپەڕن. و زۆربەی دایک و باوکان ئازار دەدات. بۆ نموونە، یاری کردن، شت هەڵدان و تێکشکاندنی منداڵان کێشە نییە، بەڵکو تاقیکردنەوەیەکە بۆ فێربوونیان. بەڵام ئێمە دەمانەوێت دەست بەسەریدا

بگرین تاکو مەترسیو کێشە بۆ خێزانەکە دروست نەکات. هەروەها مەیلی منداڵان بۆ شت دۆزینەوە، سروشتییە چونکە منداڵ بە سەیرکردنو ، دەست لێدانو شت بۆ ناو دەم بردن، شت فێر دەبێ، ئەرکی ئێمە ئەوەیە کە فەزایەکی تەواو بۆ تاقیکردنەوەکانی ئامادە بکەین، لەکاتێکدا کە ئەو ڕێگە چارانەی ئێمە پێشنیاریان دەکەین، یارمەتیتان دەدات تاکو بتوانن تێبینیو بەرنامەکانتان وەك دایكو باوکی منداڵ ئامادەبکەنو، بۆ ئەو مەبەستە پێشنیار کراوە تاکو متمانەتان بەخۆتانو شارەزاییو زانیاریە پێویستەکانتان هەبێ. تاکو لەگەڵ ئەوەی دەست بەسەر شوێنو ڕەفتاری منداڵەکەتاندا بگرنو، لەسەردەمی گەورە بوونی منداڵەکەشتان خۆشی ببینن.

(٦-١)* (دەگری، دەگری، دەگری)

یەکێك لەو ڕەفتارانەی منداڵان هەمیشە خووی پێوە دەگرن، گریانە. هەموو منداڵان دەگرین، هەندێك زۆرترو هەندێك کەمتر، وادیارە دڵگرانی دایكو باوکان ئەوەیە منداڵەکەیان کەم یان زۆر دەگری.

ئاشکرایە ڕێژەیەکی دیاریکراوی گریان لەلای دایكو باوك ئاساییە، بەڵام دایكو باوکێکی تر لەسنووربەدەر گریان بە ئازاردەر دەزانن. ڕێ بدەن با پێش ئەوەی ڕێ چارەکانمان پێشنیار بکەین، هەندێ ڕاستی بەسوودتان بۆڕوون بکەینەوە.

*گریان یەکێکە لە شێوازە سروشتیەکانی پەیوەندی کردنی منداڵ لەتەمەنی یەك مانگیدا. گریانی منداڵ بەشێوەیەکە کەدایك دەتوانێ دەنگی گریانەکەی منداڵی خۆی لەگریانی منداڵانی تر جیا بکاتەوە. جیاوازی بخاتە نێوان گریانی برسێتیو گریانی توڕەییوگرەزۆکی.

*گریانی منداڵان بۆ وەرزشکردنی سییەکان نییە. هەناسە هەڵکێشانی تەواو وەرزشێکە کە سییەکان پێویستیان پێیەتی.

*منداڵانی خوار سێ مانگی، سەرەتاییترین ئاگاداریەکانیان لە دنیاو پەیوەندیەکاندا، لەوەڵامەکانی کەسانی دەوروپشتیانەوە وەردەگرن. ئەگەر لە باری سۆزەوە سەرنجیان بدەینێ ئەو وەدەست هێنانی بەختیارییە دروست دەبێت.

لێکۆڵینەوەکانی دوکتورە (ماری ورس) لەم بوارەدا وا نیشان دەدات، ئەو منداڵانەی گریانیان پشت گوێی دەخرێت بە هۆی ئەوەی دایكو باوکیان وابیر دەکەنەوە گریانەکەیان، گریانی خۆ خۆشەویست کردنە، زۆرتر دەگرین بەتایبەت لەیەکەمین ساڵی ژیانیاندا.

*بەهەرحاڵ، لەوانەیە منداڵێکی چوار یان پێنج مانگ بۆسەرنج ڕاکێشان بگری. ئەم مرۆڤە بچووکانە، دەیانەوێ لەگەڵ دایكو باوکیانو ئەندامانی تری خێزانەکەیاندابن. بۆیەتێ

دەگەن کاتێ دەگرین وەڵامیان دەدرێتەوەو تەنیا بەهانە بۆ بانگ کردنە، کەواتە بۆچی نەگری؟ ئەگەر ئەو کارە کاریگەری هەبێ!

(٦-١-١)* (وەکو یەك ڕەفتار بکەن)

مەزەندەی ئێمە ئەوەیە، کە ئێوە دەتانەوێ منداڵەکەتان وا هەست بکات خۆشتان دەوێو سەرنجی دەدەنێ. بەڵام چاوەڕێ ئەوەتان لێ نەکات کە ببنە بەندەی بانگ کردنەکانی. ئەمە ئەو کاتەیە کە پێویستە ئێوە کەسانی ماقوڵو ڕەوابن.

ئەوکاتەی کە دەزانن مەترسیەك هەڕەشەی منداڵەکەتان ناکات، برسی نییە، خۆی تەڕ نەکردووە، ئازاری نییە، نەخۆش نییەو ئێوە دەتانەوێ وەنەوزێك بدەن، بەڵام ئەو گرەزۆکی دەکات، باشتر وایە چاوەڕێی بکات تا ئێوە دەچنە لایەوە. بەڵام ئەگەر بەتوندی دەگریو هاوار دەکات یان کەوتووەتە هانکە هانك لەو کاتەدا دەبێ چی لەبەردەستتان دایە، داینێنو بێ وەستان بچن بەلایەوەو، هیچ کات مەهێڵن منداڵەساواکەتان زۆر بگری. بەشێوەیەك، پێویستە تێ بکات کە ئێوە یارمەتی دەری ئەون، نەك بەندەو منداڵی ئەڵقە لە گوێن.

(٦-١-٢)* (منداڵی گرەزۆك چۆن هێمن بکەینەوە)

زۆربەی منداڵانی ساوا، کاتێکی گرەزۆکی هەیەو لەکاتێکی دیاریکراو لەڕۆژانەدا ڕوودەدات. زۆربەیجار گرەزۆکی لەئەنجامی ئازاری ناوسكو کوڵنجەو لە تەمەنی دوو تاچوار هەفتەیی‌دا دەست پێ دەکاتو دوای ئەوە لەسێ مانگیدا بێ هیچ هۆکارێکی دیاریکراو، نامێنێت.سوود لەم شێوازانەی لای خوارەوە بۆ ئارام کردنەوەی منداڵەکەتان وەربگرن.

*منداڵەکەتان توند لەناو پەتوەکەی بپێچنەوەو بەسەر شاندا بیخەنە ناو بێشکەکەیو خاولیەکی لوولکراوە بخەنە ژێر پشتی یان پشتی بلکێنن بەدیواری بێشکەکەی.

هەندێ لە منداڵان کاتێ دەکەونە لای گۆشەیەکەوە، زیاتر هەست بەهێمنی دەکەن.

*منداڵەکەتان بجوولێنن. ئەم شێوازە زۆربەی منداڵان ئاسوودە دەکات بیجوولێننو هاتو چۆی پێ بکەنو لەسەر کورسی جوڵاو داینیشێنن.

(دەربارەی کورسی جوڵاو بەمتمانەوە ڕەفتار بکەن)

*کاتێ منداڵەکەتان خووی خراپی دەبێ، بیخەنە ناو جانتای تایبەتی منداڵانو بەپشتی خۆتانەوە هەڵیواسن، لەکاتێکدا کارەکەتان ئەنجام دەدەن بۆ ئەم لاو ئەو لابیبەن.

*ئەگەر وا هەستتان کرد کوڵنجی کردووە، بیخەنە سەر شانتانو بەهێواشی دەست بەپشتی‌دا بهێنن یان لەسەر قاچتان پاڵی بخەنو بەهێواشی لەپشتی بدەن.

*بە مۆسیقایەکی ئارام یان بەکاسێتی گۆرانییەکی ئاشنا ئارامی بکەنەوە.

*قاچەکانی بخەنە ناو ئاوی شلەتێن. لێکۆڵینەوەیەك لە (سەنتەری منداڵانی پرنیستون) ئەنجام درا لەساڵی (١٩٨٧) لەکتێبی (رێنمایی بۆ دایكو باوکان) لەچاپ دراوە، ئەوە نیشان دەدات ئەم شێوازە بۆ منداڵانی ساوا زۆر کاریگەرو بەسوودە.

( ٦-١-٣ )* ( لە لەشی منداڵەکەتان نزیك ببنەوە )

منداڵەکەتان بگری یان نەگری، ئێوە زۆر لە ئامێزی بگرن، بیجووڵێنن و بیلاوێننەوە تەنانەت لەو کاتەشدا ئەگەر منداڵەکەتان دەتوانێ بەئاسانی شووشەی شیرەکەی بگرێ؛ لەکاتی خواردنیشدا هەر لەئامێزی بگرن. بۆ منداڵانی گەورەتریش گۆرانی بڵێن یان کتێبی بۆ بخوێننەوە. منداڵان پێویستیان بە لاواندنەوەو نزیك بوونەوەیجەستەیی‌یە تا هەست بکەن، خۆشەویستن.

( ٦-١-٤ )* ( منداڵەکەتان بەدەورو پشت بناسێنن )*

وامەزەندە بکەین، کاتێ منداڵە ساواکەتان بانگتان دەکات متمانەی بەوە هەیە کە خێرا دەچن بەلایەوە، چونکە ئێمە بە دڵنیایی‌یەوە پێشنیارناکەین تەنانەت لە شوێنی ئاسایشیشدا بەجێی بهێڵن و گریانی پشت گوێ بخەن. ئێستا بۆ منداڵ کاتی ئەوە هاتووە کە مێك سەربەخۆیی وەربگرێ، لە جیاتی ئەوەی هەر پشت بە ئێوە ببەستێت و پێتانەوە بەندبێ، فێربێ خۆی، خۆی ژیر بکاتەوە. چەند جۆر یاریکردن هەیە کە دەتوانن لە بێشکەی منداڵەکە تاندا هەڵیواسن، بەڵام پێشنیاری ئێمە ئەوەیە دوای ماوەیەك ژمارەکەیان کەم بکەنەوە. زۆربەی ئەویاریانە بۆ ئەو منداڵانە دروست کراون کە هێشتا ناتوانن دانیشن و تەنیا بە سەیرکردن ژێردەبنەوە وناگرین. ئەوان حەزدەکەن سەیری دەم و چاوەکان بکەن و ئێوە دەتوانن وێنەی رۆژنامەکان بە دیواری بێشکەکەیانەوە هەڵواسن. متمانە پەیدا بکەن یاریەکانی نەرمن و نابنە هۆی تێکدانی خەوی منداڵەکەتان.

( ٦-١-٥ )*( تێی بگەینن کاتی خەوهاتووە )*

هەندێ جار ئێوە هەموو کارێکتان ئەنجام داوە و دڵنیان منداڵەکەتان هیچ کێشەیەکی جەستەیی نییە، بەڵام کاتێ دەیخەنە ناو بێشکەکەی، دەگری.پەیرەوی ئەم بەرنامەیەی خوارەوە بکەن: رایبژەنن و ئارامی بکەنەوە و بە سۆزەوە بیخەنە ناو بێشکەکەی و بە هێواشی لە پشتی بدەن و ژوورەکەی بەجێ بهێڵن، بۆ ماوەی(١٠-١٥)خولەك لێی گەرێن بابگریەو دوایی، بگەرێنەوە جارێکی تر هەر ئەوکارە هێمنانە دووبارە بکەنەوە. دووبارە

ژوورەکەی بەجێ بهێڵنەوە و(١٠-١٥)خولەکی تر چاوەڕێی بکەن و دووبارە هەمان بەرنامە ئەنجام بدەنەوە. بەم شێوەیە منداڵەکەتان فێردەبێ ئەوکارانە بەو مانایە یەکە کاتی نووستن هاتووە و ئێوە چاوەڕێن بخەوێ.

( ٦-١-٦ )*(هەنگاوێکی تر بۆ پێشەوە برۆن )*

دەربارەی ئەومنداڵانەی تازەپێیان گرتووە و بەباشی لە وشەکان تێ دەگەن و بەکاریان دەهێنن، ئێوە دەتوانن بە سوودوەرگرتن لەوشە، رەفتارە گونجاوەکانیان پتەوتر بکەن

* دەربارەی کێشەکانی نانخواردن، نەچوون بۆ ناوجێگای نووستن و... بەشەکانی ئەم کتێبە بخوێننەوە کە بە شێوەیەکی پسپۆرانە باسی لێیکردووە.

* ئەگەر منداڵەکەتان بەباشی لە زمانتان تێ دەگات، کاتێ دەگری بە شێوەیەك لە رووی میهرە بانیەوە سەرنجی بدەن. ئەگەر لاواندنەوەی خۆتان بۆ ئەوکاتە هەڵگرن کە خۆشحاڵ نییە، ئەوا منداڵەکەتان، کوڵی گریانی بۆ پەیدا دەبێ.

* بەمەبەستی ئەوەی ژیری بکەنەوە تا وەك مەیلی ئێوە رەفتار بکات، پێویستە سەرنجی بدەنێ.

* کاتێ بۆ سەرنج راکێشان دەگری، سوود لەو شێوازانەی وەکو(پشت گوێ خستن) وەربگرن وبە شێوەیەك لەگەڵی‌دا قسەبکەن کەمنداڵەکەتان هەست بە پێداگر بوونتان بکات.

* ئەگەر منداڵەکەتان بە شێوەیەکی نائاسایی دەگری، بەوردی تێڕوانینی بۆ بکەن چونکە لەوانەیە نارەحەت بێت یان دوورنییە نەخۆش بێت. ئەگەر هەر لەسەرگریانەکەی بەردەوام بوو، راوێژبە پزیشکی پسپۆری منداڵان بکەن.

( ٦-٢ )*(منداڵەکەتان لە ناوبێشکەکەی دێتەدەرەوە )*

رەنگە یەکەمین جار کەمنداڵەکەتان لە بێشکەکەی دێتە دەرەوە، تەنانەت ئەگەر زیانێکیشی بەخۆی نەگەیاندبێت، ئێوەی زۆردڵگران دەکات.

هەندێ لەمنداڵان شتی‌وا ئەنجام دەدەن. لە حاڵێکدا کە منداڵانی تر تەنانەت بە خەیاڵیشیاندا نەهاتووە کاری وا ئەنجام بدەن. کوڕێکی بچووکمان دەناسی کە لە دیواری بێشکەکەیدا سەردەکەوت و دەهاتە دەرەوە، لە کاتێکدا کە خوشکەکەی لە تەمەنی چوار ساڵیشدا بێ مۆڵەت وەرگرتن لەناو سیسەمەکەی‌نەدەهاتە دەرەوە.

ئەگەر منداڵەکەتان لەناو سیسەمەکەی‌دا دێتە دەرەوەو رادەکات، پێویستە بەرگری لێ بکەن بەمەرجێ زیانی پێ‌نەگات.

**( ٦-٢-١ )* ( شێوازەکانی بەرگری کردن )***

**ئەم شێوازانەی خوارەوە بۆ بەرگری کردنە لە هاتنە دەرەوەی منداڵانی هەژدە مانگی یان بچوکترە لە ناو سیسەمەکەیاندا.**

***ئەگەر دۆشەکی سیسەمەکەی بەرزە، دایگرنە خوارەوە: پێش ئەوەی منداڵەکەتان فێری ڕاکردن ببێت، دۆشەکەکەی داگرنە خواری.لە وکاتەی ناشخەوی لەناو سیسەمەکەدا مەیهێڵنەوە. پێویستە منداڵ لەوە تێبگات مانەوەی لەناو بێشکەدا تەنیا بۆنووستنە.**

***قاڵدرمەکانی لێ وەربگرنەوە. کاتێ منداڵ ئەوەندە گەورە دەبێ سەری لە نێوان شیشی بێشکەکەیدا ڕاناگرێت، شیشەکان لابەن. وبووکەڵەو ئەو شتانەی لە ژێر قاچیدا دایدەنێت هەتا خۆی پێ بەرز کاتەوەو لەناو جێگاکەی بێتە دەرەوە، لێی دوور بخەنەوە.**

**( ٦-٢-٢ )* ( بەمنداڵەکەتان بڵێن، نا! )**

**هەرکە یەکەم جار منداڵەکەتان هەوڵیدا بەسەر قەراغی بێشکەکەیدا سەرکەوێت، پێی بڵێن، نا! ئەمە کارێکی گونجاو نییە. پێویستە لەناویدا بمێنێتەوە. منداڵان لە تەمەنی (٨)مانگیدا مانای وشەکان تێ دەگەن و پێش ئەوەش لەئاوازی دەنگتان تێ دەگەن.**

**( ٦-٢-٣ )* ( چۆن بەرزبوونەوەیان ناهێڵن؟ )**

**ئەگەر منداڵ بەسەر بێشکەکەیدا سەردەکەوێت و ئێوەش ناتوانن بەرگری لێ بکەن، ئەو پێشنیارانەی خوارەوە یارمەتیتان دەدات:**

***ئاسایشی ژوورەکە دابین بکەن: کاتێ ئێوە لەلای منداڵەکەتان نابن سەرکەوتن بەسەر بێشکەکەیدا مەترسی بۆ دروست دەکات. هەوڵبدەن دەوروپشتی بێشکەکەی بەدانانی سەرین و دۆشەك نەرم بکەنەوە، یان وەکو ئەو خێزانەی ئێمە دەیانناسین، دۆشەکی بێشکەکەی لەسەر زەویدا دابنێن و ژوورەکە بکەن بەبێشکە!**

***بێشکەکە لەگەڵ سیسەمدا ئاڵ و گۆڕ بکەنەوە. لێرەدائارامی ڕۆڵی خۆی هەیە. کاتێ شوێنی نووستنی منداڵەکەتان گۆڕی، وابنوێنن ڕووداوێکی گەورە ڕوویداوە. هانی بدەن وبۆی دووپاتی بکەنەوە کە گەورە بووە. لەڕۆژانی سەرەتاوە تا جێگیربوونی ڕەفتارە نوێیەکەی خۆتان چاودێری دەکەن.**

***سوود لەهاندانی پۆزەتیڤانە وەربگرن: هەرکاتێ چوونە ژوورەکەی و بینیتان منداڵەکەتان نەنووستووەو هێشتا لەناو بێشکەکەیدایە، بیلاوێننەوەو گۆرانی بۆبڵێن.**

*منداڵەکەتان زیندانی مەکەن: ئێمە بەهیچ شێوەیەك پێشنیاری زیندانی کردنی منداڵان ناکەین. بۆ نموونە ئەگەر بەدەسترازەی توونید بێشکەکە ببەستن منداڵەکەتان نەتوانێ بێتە دەرەوە. ئەو کارە زیانی گیانیو دەروونی بەمنداڵەکەتان دەگەیەنێ.

**( ٦-٣ )* ( دەست لێدانو بۆ دەم بردنو بزێویو جووڵە جووڵکردن )**

کاری منداڵان بزێوییە: لەسەرەتای مانگەکانی ژیان، ساوایان لەڕێگای بینینو بیستن شت فێر دەبن. ساوایەکی سێ مانگ، کاتێکی زۆر خەریکی لێکۆڵینەوەی شتەکانی دەوروپشتییەتی. ڕەنگی سوورو شینی خۆش دەوێ. بەتایبەت حەزی لە دەمو چاوی ئاژەڵانە. کاتێ هەست دەکات دەستەکانی هەن بەزۆری دەیانجوڵێنێ. بەرەبەرە بەسەریاندا زاڵ دەبێو سوودیان لێ وەردەگرێو لەنزیکەوە لە شتەکان دەکۆڵێتەوە. ئارەزوو دەکات،قاچو دەمی ئەو شتانەی دەیانبینێ، بیانگرێت.

منداڵانی (٥)تا (٧)مانگ دەتوانن سەریان بسووڕێنن، ئەندامیان بۆ پێشەوە یان دواوەوە ببەنو ئێوە تواناکانیان نیشان بدەن تا لە دەلاقەیەکی ترەوە سەیری دنیا بکەن. منداڵێکی ساوا لەم تەمەنەدا توانای بینایی ڕێگەی پێ دەدات شت لە دووری چەند مەترەوە ببینێو بەشێوەیەکی هەمە لایەنە، دەستو قاچەکانی ئەگەر بەیەکەوە هاو ئاهەنگ بوون، شتی بچووك هەڵگرێت. بەتێ پەڕینی چەند مانگێك، پەیوەند بوونی بە دەوروبەرەوە نە تەنیا دەبێتە هۆی زۆر بوونی بەکارهێنانی دەستەکانی، بەڵکو بە جووڵەی بۆ ئەم لاو ئەولاش هاوتا دەبێ. ئێستا منداڵەکەتان "لەسەر پێوەستاوە". لەم قۆناغەدا، ئێوە وەکو دایكو باوکی منداڵ، یەکێك لە گرانترینو لە هەمان کاتیشدا خۆشترین، سەردەمی ژیانتان دەستی پێ کردووە. ئەم مرۆڤە بچووکانە پێویستە لە زیانەکانی دەوروبەر پارێزگاری بکرێن. دەوروبەریش لەبەرامبەر ئەم مرۆڤە بچووکانە پارێزراو بێ!و ئێوە بەرپرسن لە تەندروست بەخێوکردنیان وپێویستە هەوڵبدەن بزێوو زیتەڵە بن، چونکە ئەم مانگە سەرەتاییانە، لەپەرەپێدانی فیکری منداڵان ڕۆڵی گرنگیان هەیە.

**( ٦-٣-١ )* ( دەوروبەر بە هێمنی ڕاگرن )**

کاری منداڵ، فێربوونو دۆزینەوەیە، پێویستە شوێنێکی هێمنی بۆ ئامادەبکەین.

*لایەنی هێمنیو ئاسایش دەستەبەر بکەن: ئەو شوێنانەی بگەڕێن منداڵەکەتان تیایدا دەگەڕێت ئەو شتانەی مەترسیان هەیە ومتمانە پێ کراونین لێیان دووربخەنەوە.هەوڵبدەن پێرستێك لە ژمارە تەلەفۆنی شوێنە پێویستەکان تۆمار بکەن. ئەم شوێنانەش بریتی بێت لە:

ژمارەی تەلەفۆنی پزیشکی منداڵان، سەنتەری کۆنترۆڵی ژەهراوی بوون، نەخۆشخانەکان، پۆلیسی، ئاگرکوژاندنەوەو....

پێویستە خۆتان فێری بوژاندنەوەی دل- (ریوی)بکەن. (CPR)بە مانای شێلانی سینگ یەك لە دوای یەك هەتا دڵ بکەوێتەوە کاربۆ ئەوەی لەکاتی ناچاریدا پەنای بۆ بەرن.

*سەرنجێکی تایبەت بە شوێنەکانی خوارەوە بدەن، چونکە شوێنی ڕوودانی کارەساتەکانە، هیچ کاتێ تا بەوردی نەتان پشکنی بێ، متمانەی پێ مەکەن: سویچی کارەبا، وایەری ڕووتکراوە، قەفەزو کتێبخانەکانی ماڵەوە، بۆفیەی چێشتخانە، کەنتور، دەرمان، تەوالیت، قاڵدرمە، دەرگاکانی دەرەوە، قاوەجاغو ئەو شوێنانەی کە ئاگری تێیاندا دەکرێتەوە، سووچی تیژی موبیل، شتی وردو بچووك، ئەو شتانەی تووندو تۆڵ نین‌و، کەل‌و پەلی کارەبایی، کەنتورو ئەو دەرگایانەی کە بۆ خۆیان دادەخرێن، گژوگیاو بۆری ئاو.

ئەو بابەتانەی چ لەناو ماڵەوە بن‌و چ لەدەرەوە، دەبێ بیپشکنن. منداڵەکەتان ئاگاداربکەنەوە چ شتێك مەترسی هەیەو چ شتێ نییەتی. تەنانەت دەتوانن ساوایەك وارابێنن پێش ئەوەی لەوشەکان تێ بگات، سەرنجی مەترسیەکان بدات. بۆ نموونە: لەو کاتەدا ئەگەر بۆ لای قاوە جاغەکە ڕۆیشت، بەدوایدا بچن‌و بەپێداگری پێی بڵێن: "مەچۆ نزیکیەوە، گەرمە!" یان ئەگەر خەریك بوو بە کارەبا یاری بکات، دووری بخەنەوەو بەپێداگری پێی بڵێن: "مەکە، کارەبا دەتگرێ!" هەرچەند لەوشەکانتان تێ ناگات بەڵام دەنگی ئێوە پێی ڕادەگەیەنێت کە خەریکە کارێك ئەنجام دەدات کە ئێوە حەزتان لێی نییە.

(٦-٣-٢)* (جێ نشینی بۆ دابین بکەن)

منداڵ پێویستی بە شوێنێکی سەرنج ڕاکێش‌و دوور لە هەر مەترسی یەکە. کتێبی "بورتون وایت" بەناونیشانی "سێ ساڵی یەکەمی ژیان" یەکێکە لەکتێبە باشەکانی ئەم بوارە. ئەم کتێبە نیشانتان دەدات کە ئەو منداڵەی لە تەمەنی گەشەکردندایە، چاوەڕێی چی لێی بکەن. هەندێ پێشنیارتان پێش کەش دەکات دەربارەی ئەوەی چۆن گەشەکردنی منداڵەکەتان تا ڕادەی خۆی ببەن، تامنداڵەکەتان لەهەر قۆناغێکی گەشەکردندا بێت، بەشێوەیەکی ئاسایی لەگەڵیدا بدوێن. "واتە، بە دەنگێکی ئاسایی، لەگەڵیدا بدوێن" بۆ شتەکان‌و چالاکیەکانی دەوروپشتی منداڵەکەتان ناوی تایبەت‌و منداڵانە هەڵبژێرن.

*منداڵە ساواکان: بێ گومان، هەر لەسەرەتاوە بەشتە جووڵاوەو بینراو بیستراوەکان وەڵام دەداتەوەو دوای ئەوەش، بەو شتانەی دەیانگرێت بەدەستیەوە وەڵام دەداتەوە- منداڵی ساوا هەمیشە لەیەك شوێندایەو بۆیە لەسەر ئێوەیە بۆی بهێنن! لەسەر پەتوویەك

دایبنێن و شتی سەرنج ڕاکێشی بۆ ئامادە بکەن تا خەریکی بکەن. باشتەکان لەوە گەورەترین کەپێی قووت بدرێت.

شتە ئاسایی یەکانی ناومال وەکو کوپەکانی چاو تۆپی پلاسکۆ یان ئەلقەی پلاسکۆ بۆ ئەو کارە گونجاون.

* ئەو منداڵانەی تازە پێیان گرتووە: کاتێ منداڵەکەتان فێری گاگۆلکێ دەبێ، هەموو شتێ بۆ ئەو دەبێتە ئامانج هەموو دنیا لەلای ئەو، زەوی یاریکردنە. لەبیرتان نەچێ باچالاکییەکانی لەژێر چاودێری خۆتان بێ ئێوە لە پێشەوە دەستی پێ بکەن.

*شوێنێکی بۆ ئامادەبکەن تا بزانێ تایبەت بە خۆیەتی وەکو قەفەز، ژوور، دۆلاب.... ئەگەر شوێنانی تر لەدەرەوەی سنووری دیاریکراودایە یاسایەکی بۆ دەست نیشان بکەن تا تەنیا لەگەڵ کەسێکی گەورەتردا بچێت. بۆ نموونە، منداڵێکی بچووک کە ناوی "سالی"یە دەتوانێ هەمیشە لەگەڵ دایکیدا بچێتە ژوورەکەی ئەو. وزۆرجاریش بەیەکەوە دەچن، سنوورەکان بۆ "سالی" قەدەغە نین، هەرچەندە ئەو شوێنە بۆ ئەم منداڵە بچکووکە بەو شێوەیە سەرنج ڕاکێش نییە.

*کەل و پەلی یاریەکان بگۆڕن: هەموو جارێ لەیەک کاتدا، منداڵەکەتان بەشتی جولاو سەرقاڵ مەکەن. هەموو ڕۆژێ چەند شتی نوێ بخەنە بەردەستی و بەردەوام بیگۆڕن. سەیری بکەن تاکو بزانن زیاتر حەزی لەکامەیە. ڕێگا چارەی تری بۆ دەست نیشان بکەن تا مەشقی شارەزا بوون و گەورە بوونیان لەسەر بکات.

*شارەزایی یەکان لەگەڵ منداڵەکەتاندا بگونجێنن. کاتێ منداڵەکەتان شارەزایی یە نوێیەکان تاقی دەکاتەوە، ڕێگایەکی متمانە پێکراوی نیشان بدەن تاکو مەشقی لەسەر بکات. بۆ نموونە، دەتوانن دەستی بگرن و لەقالدرمەکاندا سەری بخەن و بیهێننە خوارەوە یان بەسەر موبیلەکاندا سەری بخەن. ڕێنمایی بکەن و لێی گەرێن بەوردی تێ بگات کە دەتوانێ لە کوێ سەربکەوێ و لەکوێوە ناتوانێ.

*ئەو منداڵانەی تازە پێیان گرتووە: دەتوانن شتی بچووک لەسەر زەویدا هەڵ گرن و بیخەنە ناو قاپێکەوە. دەتوانن، چاوشارکێ یان یاری تر بکەن. حەز دەکەن کتێب "بخوێننەوە، واتە سەیری وێنەکانی بکەن و لاپەڕە ئەستوورەکانی هەڵبدەنەوە. حەز دەکەن سەیری وێنەی شتەکان و ئاژەڵان بکەن و کاتێ ئێوە ناویان دەبەن، دەست دەخەنە سەری. لەشێوە و ئەندازەی شتەکان خۆشی دەبینن. ئەو شتانە هۆی بزوێنن.

*(منداڵێکی تەمەن یەک ساڵ یان زیاتر): منداڵ لەم تەمەنەدا حەزی لەو یاریانەیە کە دەجووڵێن. حەزیان لە تۆپ و تایە و قوتووی جولاو پەڕ هەڵدانەوەیە. لەدەرهێنانی لۆکە و بەتاڵ کردنەوەی قاپێک بۆ ناو قاپێکی‌تر، لەسەر یەکتر دانانی خۆشی دەبینن. وئارەزوویان

هەیە ئەو شتانەی ئێوە دروستتان کردووە خراپی بکەنو شەقی تێ هەڵدەن. حەزیان لە خستنە سەریەکتری یاریەکانە حەزیان لە پاڵنانو ڕاکێشانو لێخوڕینی ئۆتومبێلەکانییانە. منداڵ حەز دەکات ئەو کتێبانەی بۆی دەخوێننەوە، تاقی بکاتەوە. ئەرکی ئێوەیە یارمەتی بدەنو هانی بدەن.

( ٦-٣-٣ )* ( بیربکەنەوە! )

ئەو منداڵەی تازە پێی گرتووە حەز لە بزێوی دەکات. پێی‌خۆشە دەست لە هەموو شتێ بدات بەڵام ئێوە مەهێڵن بزێوییەکەی وەکو کێشەیەکی بەردەوام سەرهەڵبدات. هەندێ جار بزێوی منداڵ گێژتان دەکات. بەشێوەیەك کە بەسادەترین شت نارەحەت دەبن. دایكو باوکی هەندێ جار کەلو پەلی یاری بۆ منداڵەکەیان دەکڕن، کە هێشتا منداڵ ئامادەی ئەنجامدانی ئەو یاریە نییە. ئەگەر ئێوە کارێکی واتان ئەنجام دا، لەبەردەستی منداڵەکەتان دووری بخەنەوە. کاتێ سەرنجی پێدا بیخەنەوە بەردەستی. ئەگەر منداڵەکەتان ئارەزووی هەیە بەشتەکانی ئێوە یاری بکات (وەکو شتی ئارایشت کردن) پێویستە سوود لەیاسای تایبەتی وەربگرن.

*بەڕوونی لەگەڵی بدوێن: بەپێداگریو بە ڕوونیو بەشێوەیەکی هێمنانە لەگەڵ منداڵەکەتاندا بدوێنو تێی بگەیەنن، دەبێ بە چ شتێ یاری بکاتو بە چ شتێ یاری نەکات. تەنانەت ئەگەر زۆریش پاڕایەوە، یاساکان مەگۆڕن.

*هیچ کات دەست بەکارێك مەکەن کە ناچار بن بۆ بەیانیەکەی وازی لێ بێنن. هەموومان ئەم کارە دەکەین. بۆ ئەوەی خۆمانی لێ ڕزگار بکەین بەشتێکیتر مۆڵەتی یاریکردنی پێ بدەن. بەڵام بیرتان نەچێ ئەو بەیانییە جارێکی تر دوای هەمان شت دەکەوێت. کارێکی ڕەوا نییە کە خوو خراپی بکەین. هەوڵبدەن هەر لەسەرەتاوە پێداگرانە ڕەفتار بکەن، تا لە داهاتوودا بوار بۆ کێشەیەك دروست نەبێ.

*سەرنجی بۆ لای شتێکی تر ڕابکێشن: کاتێ منداڵەکەتان بەمەبەستی‌یاریکردن بۆلای شتێکی نەگونجاو دەچێ، پێداگرانە پێی بڵێن: "نا!" لەهەمان کاتیشدا، شتێکی تری وەکو جێنشینی بۆ دابین بکەن. زۆربەی منداڵان تەنیا بە دوای شتێکدا دەگەڕێن بۆ ئەوەی سەیری بکەنو دەستی لێ بدەنو ئەگەر ئێوە شتێکی تری بدەنێ، دەتوانن بەئارامییەوە ئاستی سەرنجی بۆ لای ئەو شتە ڕاکێشن.

**( ٦-٣-٤ )* ( منداڵی تەمەن ( دوو ) تا ( پێنج ) ساڵ )**

ئەگەر منداڵەکەتان، تا ئەو ڕادەیە گەورە بووە تێبگات چ کارێ شیاوی کردنەو چ کارێ پشت گوێی بخات، بەڵام خووی خراپی وەك گرەزۆکی هەیە، تەنیا ئەنجامی کارەکەی پێ ی ڕابگەینن. دەبێ بیرتان نەچێت هەندێ جار دواکەوتنیش کاردانەوەی هەیە. ئەگەر دەزانێ چ کارێ لەیاسا بە دوورە، بەڵام دووبارە بۆ ئەنجامدانی ورك دەگرێ سوود لەوشێوازانەی خوارەوە وەربگرن:

*دەربارەی ئەو کارانەی منداڵەکەتان بۆی هەیە ئەنجامیان بدات یان بۆی نییە، پێداگرو ڕوون بن.

*لەگەڵ خۆتاندا جێنشین هەڵبگرن: کاتێ دەتانەوێ بۆ شوێنێك بچن (وەکو، ماڵی هاوڕێیەك)، هەندێ شت وەکو کتێب یان، کەل و پەلی یاری، لەگەڵ خۆتاندا ببەن بۆ ئەوەی لەوێ منداڵەکەتان خەریك بکەن.

*کاتێ منداڵەکەتان دەیەوێ شتێ هەڵگرێ و لەبەرنامەکەتاندایە، گرووەدەگرێ، دەستی توند بگرن و پێ ی بڵێن: "نەء". دوایی، خۆتان مەدەن بەدەستەوەو مۆڵەتی مەدەنێ ئەو شتە هەڵگرێ. هەوڵبدەن چالاکییەکی تری بۆ جێ نشین بکەن و بیرتان نەچێت، کە کلیلی سەرکەوتن، پێداگرییە.

لەکاتی پێویستدا، بیبەن بۆ شوێنێکی ترو تا بتوانن سەرنجی بۆ لای شتێکی تر ڕابکێشن یان کارێکی تری بۆ ئامادە بکەن.

*منداڵەکەتان فێری بەرەنگاری کردن بکەن:. دەستی بگرن و لەشتێکی قەدەغە کراو نزیکی بکەنەوە، دوایی، پێ ی بڵێن: "نە"و دەستی بهێننەوە دواوەو ئەم کارە بۆ (دوو)، (سێ)جار دووبارە بکەنەوە. بێ گومان ئەگەر جارێکی تر توانی وخۆی لە شتە قەدەغەکراوەکە دوورکردەوە،هانی بدەن.

*سوودلەبێ بەشکردنی کاتی وەربگرن. ئەگەر منداڵەکەتان فەرمانەکانتان جێبەجی ناکات،و ئێوە ڕێتان پێ نەداوەو ئەویش گرووی بۆ گرتووە، پێ ی بڵێن: "کاتێ پێم گوتی دەست لە گڵۆپەکە مەدە گوێت پێ نەدا، بۆیە سزات ئەوەیە بۆ ماوەی خولەکێك بێ جووڵە دابنیشی!" دوایی چاودێری ئەنجامدانی سزاکەی بکەن.

**( ٦-٤ )* ( پرش و بڵاوکردنەوەو، قاوقیژەکردن )**

ئەو منداڵەی شت پرش و بڵاو دەکاتەوەو قارقیژە دروست دەکات، لەڕاستیدا ڕەفتارێکی ئاسایی نیشان دەدات. خەریکی دۆزینەوەی دنیای دەوروپشت و فێربوونی هۆو هۆکارەکانە و لەهەمان کاتیشدا، بوونی خۆی دەنوێنێت. زۆربەی منداڵان لەتەمەنی شەش

مانگیدا، لەبەکارهێنانی دەستیان شارەزایی پەیدا دەکەن و تاقیکردنەوەکانیان دەست پێ دەکات. دەیانەوێ بزانن لەپاساوی ئەو کارانەی ئەنجامی دەدەن چی ڕوودەدات؟ ئەگەر ئێوە لەپرش و بڵاو کردن و قاوقیژەکەی وەڵام نەدەنەوە، ئەوا ئەو ڕەفتارانەش لەداهاتوودا تێ دەپەڕن و نامێنن.

**(٦-٤-١)* (لەگەڵ ئەو منداڵانەی شت پەرش و بڵاو دەکەنەوە چۆن ڕەفتار بکەین؟)**

ڕەفتاری شت پەرش و بڵاوکردنەوە لەگەڵ منداڵدا بەشێوەی تاقیکردنەوە دەست پێ دەکات و ئەو تەنیا دەیەوێ، بزانێ لەئەنجامی ئەو کارە چی ڕوو دەدات. منداڵەکە شووشەی شیرەکەی دەخاتە سەر زەوی و دەگری و ئێوە خێرا هەڵیدەگرن، ئەو کارە بەخێرایی شێوەی یاری بەخۆیەوە دەگرێ. لەسەرەتاوە، بەچاوی ڕەفتارێکی فێربوون، سەیری بکەن؛ بەڵام زۆر سەرنجی مەدەنێ. ئەگەر نا، خۆتان ئەو ڕەفتارە پتەوتر دەکەن و ئەویش بەو ئامانجە دەگات کە یارییەکی سەرنج ڕاکێشە و ئێوەش بەو ئەنجامە دەگەن کە خەریکە جەنجەڵتان دەکات.

ئەگەر منداڵەکەتان بەردەوام، شت فڕێ دەدات کەڵك لەوشێوازانەی خوارەوە وەربگرن!

*شتە کەوتووەکە هەڵبگرن و بیدەنەوە بەمنداڵەکەتان. منداڵ هەندێ جار بە باشی ناتوانێ شت بگرێت بەدەستییەوە وخەریکە خۆی ڕادەهێنێ. بەڵام کاتێ فێر بوو، فێری فڕێدانیش دەبێ.

*پشت گوێی بخەن: کاتێ شت فڕێدان بۆ منداڵ بوو بە یاری و ئێوەی پێ هیلاك کرد، بەردەوام بن لەسەری و، لەسەر زەوی شت بڵاو بکەنەوە و سەرنجی بۆ شتێکی تر ڕاکێشن.

*دەربارەی منداڵانی گەورە، شتەکەی بۆ بگەڕێننەوە، بەڵام پێی بڵێن: "ئەگەر دووبارە لێی بداتەوە، ئەوە ماوەیەك لەلای من دەبێ". دوایی کاتێ فڕێیدایەوە بۆ چەند خولەکێك لەلای خۆتان هەڵیبگرنەوە. ئەو شێوازە، کاتێکیش کاریگەر دەبێ کە لەسەر مێزی نانخواردن کەوچك و چەتاڵەکان فڕێبدات.

**(٦-٤-٢)* (فڕێدان)**

هەرچەند ئەو ڕەفتارەش جۆرێکە لەتاقیکردنەوەکان و هۆیەکە بۆ پەرەپێدانی شارەزایی منداڵ، بەڵام ناتوانن پشت گوێی بخەن و سەرنجی پێ نەدەن، چونکە مەترسیدارە.

*پێداگرین: کاتێ منداڵەکەتان شتێك فڕێدەداتە سەر زەوی، پێداگرو بەڕوونی پێی بڵێن: "نەء، فڕێی مەدە".

*منداڵەکەتان بەشێوەی کاتی لەشتێك بێ بەش بکەن: ئەگەر منداڵەکەتان دووبارە شتەکە فڕێدەداتەوە، لێی وەربگرن و ماوەی چەند خولەکێك لەلای خۆتان هەڵیگرنەوە. ئەگەر

دووبارە درێژەی پێدا، ئەو ڕۆژە لەو شتە بێ بەشی بکەن. منداڵەکەتان بەشێوەی کاتی ببەنە دەرەوە، ولەحاڵەتی بێ بەشکردنی کاتیدا بیهێڵنەوە. دەربارەی یاساکانی بێ بەشکردنی کاتی، بەشی (٢-٧) بخوێنەوە.

*سوود لەشێوازی پێداچوونەوەی لەڕادە بەدەر وەربگرن: وای لێ بکەن ئەو شتەی تێکی داوە، چاکی بکاتەوە. بۆ نموونە ئەگەر بەردەکانی ناو باخچەکەی بۆ ئەم لاو ئەولا پەرش و بڵاوکردۆتەوە باهەر خۆی، کۆیان بکاتەوە. لە کاتی پێویستدا، دەستی بگرن و ڕێنمایی بکەن، چاکی بکاتەوە، پێداچوونەوەی لە ڕادە بەدەر دەتوانێ،(داوای لێبووردن) بێت لەو کەسانەی کە منداڵەکە ئازاریانی داوە بۆ نموونە: ئەگەر شتێکی شکاندووە، وای لێبکەن پارچەکانی کۆبکاتەوە. (بۆ زانیاری زیاتر بەشی (٨) بخوێننەوە).

(٦-٤-٣)* (قاو قیژە کردن)*

منداڵانی گەورە، حەز دەکەن هاوارو قاو قیژە بکەن و بەو کارەشیان دڵخۆش دەبن. ئەو کارە سەرنج ڕاکێشە، بەڵام دەماری دایک و باوك تێکدەدات. لەو کاتەدا، جگە لەوەی پێویستە بەئاگابن، دەبێ نەرم نیانیش بن:

*ئەو شتانە بۆ منداڵ ئامادە بکەن کە لەیەکی دەدات و دەنگی پێ دروست دەکات. کەل و پەلی وەکو: تەپڵ و ئەو شتانەی بۆ ئەم مەبەستە دروستکراون، یان کەوچکی دارین، کتری کۆنە، وسینی و تەشتی بدەنێ. شتی پلاسکۆ کەمتر ئارامیتان تێك دەدات.

**بۆی ڕوون بکەنەوە دەتوانێ لەچ شتێك بدات و دەنگە دەنگ دروست بکات " (جۆن) لەوکاتەی لە تەپڵەکە دەدەیت دەنگێکی خۆشی هەیە، بەڵام بەکەوچك لێی مەدە".

*شوێنەکان دەست نیشان بکەن: متمانە پەیدا بکەن کە منداڵەکەتان بەباشی دەزانێ چ کاتێ بۆی هەیەو چ کاتێ بۆی نییە قاوو قیژە بکات. ڕەنگە قاو قیژە کردن لە ماڵەوە زۆر خراپ نەبێ، بەڵام لە ریستوران یان لەکاتی میوانیدا کارێکی باش نییە، هەندێ لە دایك و باوکان کاتێ خەریکن خواردن دروست دەکەن قاپ و کەوچك دەدەنە دەستیان تاقاو قیژە دروست بکەن. بەم شێوەیە، لە دەرەوەی ماڵەوە منداڵ ئارام دەبێ.

*ئەنجامەکانی کارەکەی پێی نیشان بدەن. ئەگەر ناتوانن خۆتان لە بەرامبەر قاو قیژەی منداڵەکەتان ڕابگرن و دەتانەوێ بەرگری بکەن ئەو شتەی دەنگە دەنگ دروست دەکات لێی بشارنەوە.

( ٦-٥ )* ( نوزاندنەوە )*

نوزاندنەوە هەمیشە دایكو باوکان ئازار دەدات. ئەو وشەو بابەتانەی منداڵەکەتان بۆی دەنوزێتەوە، زۆر گرنگ نییە. خۆراگرتن لە بەرامبەری نووزە نووزە بێ کۆتاییەکەی، دژوارە. ئاشکرایە کە نووزانەوەی منداڵان لە تەمەنی سێ ساڵو نیویدا دەگاتە ئەوپەڕیو، بەڵام ئەگەر خێرا ڕێگا چارەیەکی بۆ نەدۆزنەوە تاتەمەنی گەورە بوونیش درێژە دەکێشێت. ئێمە نامانەوێ دەربارەی هۆکارەکانی دروست بوونی ئەو کێشەیە بدوێین بەڵکو دەمانەوێ شێوازی وەڵامدانەوەی دیاری بکەین (هەندێ لە پسپۆران لەو بڕوایەدان کە نیشانەی نابالغ بوون یان دڵەڕاوکێیە، وهەندێکی تریش وادەزانن لە ئەنجامی شڵەژانەوەیان پێکهاتووە).

بۆ پێشگیری لە خوو پێوە گرتنی، هەوڵبدەن پێش ئەوەی جێگیر ببێت، چارەسەری بکەن.

*رەنگە منداڵەکەتان زیاتر لە جارێك هەوڵ بدات تاکو بتوانێ سەرنجی ئێوە رابکێشێت. بۆ وەدەست هێنانی سەرنجتان بۆ لای خۆی پێویستی بە دووری لەهەستی ئێوە هەیە. متمانە پەیدا بکەن کە هەموو ڕۆژێ بۆ ماوەیەکی دیاریکراو سەرنجی تەواوی پێ بدەن. لەو کاتەدا هیچ کارێکی تر ئەنجام مەدەن، بەڵکو تەنیا لەگەڵ منداڵدابن .

( ٦-٥-١ )*(سەرقاڵی بکەن )

لە منداڵێکی دوو ساڵان چاوەڕێی ئەوە مەکەن کاتی بەتاڵی خۆی بەسوود دابنێت. هەوڵبدەن چالاکیو مافی هەڵبژاردنی پێی ببەخشن.

کاتێ منداڵان بێ تاقەتن، دەنووزێنن، چونکە کارێکی باشتریان نییە ئەنجامی بدەن. لە پێشدا بیری لێ بکەنەوە، هەندێ چالاکی بۆ هەڵبژێرنو فێری بکەن چۆن لەگەڵ شتی نوێدا یاری بکات. چەند کارێکی سووکی ناوماڵەوەی بۆ دەست نیشان بکەن. مۆڵەتی بدەنێ. بەسەرنجدانی ئارەزووکانی بەرنامەی بۆ دابڕێژن. سەرتان سوڕدەمێنێ کاتێ دەبینن منداڵەکەتان دەتوانێ بۆ خۆیو بۆ ئێوە کار ئەنجام بدات. جگە لەوەش، منداڵەکەتان لە درێژەی ئەنجامدانی ئەو کارانە، شتی تر فێردەبێ.

( ٦-٥-٢ )* ( بەخێرایی وەڵام بدەنەوە )*

کاتێك بەشێوەیەکی گونجاو هەوڵدەدات لە گەڵتاندا بدوێت، هەوڵبدەن خێرا سەرنجی بدەنێ. مەوەستن تامنداڵەکەتان ناچار نەبێ، بۆ ئەوەی وەڵامی پرسیارو داواکاریەکەی بدەنەوە، بنوزێنێ.

*کاتێ ناتوانن خێرا وەڵامی بدەنەوە، پێی بڵێن گوێم لێتە. چرکەیەکی تر وەڵامت دەدەمەوە یان سەرنجی بۆلای خۆتان ڕاکێشن: سەیری ناوچاوانی بکەن‌و بەئاماژەی پەنجە پێی بڵێن: "خولەکێك بوەستە!"ئەو کێشەیەی کە دەتانەوێ بەسەریدا زاڵ بن، ئەوەیە کە نیازی نوزاندنەوە ون دەکات.

ئەگەر وای لێبکەن بۆ ماوەیەکی نادیار چاوەڕوانی بکات، ناچار دەبێ، کارێکی نەشیاو ئەنجام بدات تاکو سەرنجی ئێوە ڕابکێشێ. بۆیە باشتر وایە خێرا کارەکەتان تەواو بکەن‌و پێی بڵێن: "زۆر سوپاس لەبەر ئەوەی چاوەڕێت کردم! ئێستا گوێ لە قسەکانت دەگرم".

*منداڵەکەتان فێری داواکاری بکەن: لێگەڕێن، منداڵەکەتان لە جیاوازی نێوان نووزاندنەوە لەقسەکردنی ئاسایی تێ بگات. ئەگەر دەکرێت، دەنگی نووزە نووزەکەی لەسەر کاسێتێك تۆمار بکەن بۆئەوەی گوێی لێ بگرێت. خۆتان ڕۆڵ ببینن‌و فێری ڕێگای دروستی داواکردنی بکەن. بۆی روون بکەنەوە کە نووزە نووز کارێکی شیاو نییە.

*بەهاندان: ڕەفتاری منداڵەکەتان پتەوتر بکەنەوە. فێری بکەن چۆن سەرنجتان ڕابکێشێ؛ وکاتێ بەو شێوەیە ڕەفتاری کرد، هانی بدەن. تەنانەت ئێوە دەتوانن منداڵە تەمەن دوو ساڵەکەتان فێر بکەن، کاتێ دێتە ناو قسەتانەوە، داوای لێبوردن بکات.

**(٦-٥-٣)* (مۆڵەت بەمنداڵەکەتان مەدەن بەنوزاندنەوە سەرکەوتن بەدەست بهێنێ)***

ئەگەر نوزاندنەوە کاریگەر بوو، منداڵەکەتان لە نوزاندنەوە وەکو شێوازێك بۆ وەدەست هێنانی داواکاریەکانی سوود وەردەگرێت.

*کار بەو قسەیە بکەن کە دەتانەوێ ئەنجامی بدەن: بەڕوونی قسە بکەن‌و لەسەر قسەکەی خۆتان بوەستن، ئەگەر منداڵەکەتان ئاگاداری یاساکانی ماڵەوە ببێت، بەباشی دەزانێت کە ئەو ڕەفتارە نەشیاوەی (نوزاندن) نابێتە هۆی ئەوەی ئێوە بڕیارەکانتان بگۆڕن. بۆ نموونە: ئەگەر بزانێ پێش نانخواردنی شێوان، خواردنی چەرەسات قەدەغەیە، هەموو ئێوارەیەك بۆ خواردنی شیرینی نانووزێتەوە، چونکە دەزانێ دەستی ناکەوێت (هەڵبەت ئەمە بەو مانایە نییە کە ئێوە ناتوانن، لە کاتی تایبەتدا یاساکان بگۆڕن بەڵام لەو کاتەدا تێی بگەیەنن کە حاڵەتەکە لە توانا بەدەرە.)

بەشێوەیەك ڕەفتار بکەن کە دەبێت ئەو کارە ئەنجام بدات. پێی بڵێن "کاتێ گونجاو پرسیار بکەیت، وەڵامی پرسیارەکەت دەدەمەوە!". لە کاتی پێویستدا، لە شێوازی "گرامافۆن" سوود وەربگرن. (سەیری بەشی (٢) بکەنەوە). ڕستەکەتان ئەوەندە دووبارە بکەنەوە تامنداڵەکەتان وەڵامی گونجاو بداتەوە.

**( ٦-٥-٤ )*سوود لە پشت گوێی خستن وەربگرن (بەشی (٢) بخوێننەوە).**

کاتێ دەتانەوێ بۆ داواکاری و خواستی منداڵەکەتان وەڵامی "نەء" بدەنەوە لەسەر قسەی خۆتان پێداگرن. داواکاریەکانی پشت گوێ بخەن و لە بیرتان نەچێت پێش ئەوەی ڕەفتارەکەی باش ببێ، ڕەنگە خراپتر بێ. بۆ نموونە: وامەزەندە بکەن منداڵەکەتان داواتان لێ دەکات بیبەن بۆ یاریکردن ئێوەش دەڵێن: "نەء، چونکە خەریکی چێشت لێنانم" لەم کاتەدا شتێکی بدەنێ تایاری پێی بکات و نوزانەوەکانی پشت گوێ بخەن. کاتێ وازی هێنا، کەمێك سەرنجی بدەنێ وانیشان بدەن کە ئەو کارەی ئێوەی خۆشحاڵ کردووە.

**( ٦-٥-٥ )*(لە بێ بەشکردنی کاتی سوود وەربگرن)**

کاتێ منداڵەکەتان دەستی بەنووزە نووز کردەوە ، پێی بڵێن: "ڕەنگە بەنوزاندنەوە لەگەڵ کەسێکی تردا خواستەکانت بۆ جێبەجێ ببێ، بەڵام ناتوانی لە منی وەربگریەوە".

دوایی لێگەرێن: "کەلە نوزاندنەوەکە تەواو بووی، وەرە بەیەکەوە بدوێین". دەربارەی منداڵانی بچووکتر، هەڵیانبگرن و لە شوێنێکی دوورتر دایانبنێن وەکو لەسەر کورسیەك دایان نیشێنن، بەشێوەیەك کە هەست بەدوور بوون بکەن سەرنجی گریان و نوزاندنەوەی مەدەن و لە کاتی پێویستدا، دووبارەی بکەنەوە:

"کاتێ نوزاندنەوەت تەواو بوو وەرە بەیەکەوە بدوێین!" ئەگەر بەتەواوی وازی لێ نەهێنا، بەڵام لەوە دەچێ هەوڵ بدات، دوای چەند خولەکێك مۆڵەتی بدەنێ بگەڕێتەوە.

**( ٦-٦ )* (منداڵەکەتان لە هیچ حاڵەتێ لێتان جیانابێتەوە)***

منداڵی ساوا لە یەکەمین هەفتەی ژیانیدا، سەیری ئەو نیگایانە دەکات کە سەیری دەکەن. لە شەش هەفتەییدا لە دووری (٢٠) تا (٣٠) سانتی مەتر پێدەکەنێ. و زۆر جاریش ئەو دەم و چاوە، دایك و باوکی منداڵە، بەتایبەت دایك، بەو شێوەیە پەیوەندی جوانی دایك و باوك و منداڵ پێك دێت. منداڵی ساوا لە (٤) یان (٥) مانگیدا، دەتوانێ نێوان دەم و چاوی دایك و باوکی و دەم و چاوی کەسانی تر لە یەکتری جیابکاتەوە، بەڵام هێشتا کاتێ بەجێی دەهێڵن بێ تاقەت نابێت. لەو قۆناغەدا ، بەجێهێشتن بۆ دایك و باوك گرانە. لە تەمەنی هەشت مانگیدا هەست بەوە دەکات کە سێ لە دەوروپشتیەتی، بەڵام کاتێ تەنیایە زۆر بێتاقەت نابێ. منداڵ دوای تەمەنی (٨) مانگی سەرنجی ڕۆیشتنی کەسانی دەوروبەری دەدات. تابەرە بەرە فێردەبێ کێ لەلای نییە؛ ئەو کەسانە دەناسێتەوە کەبەخێوی دەکەن، سەرنجی ئەو کەسانەش دەدات کە تازە هاتوونەتە لای. ئەو کەسەش لەگەڵیاندا ناژی یان

کاتێکی زۆری لەگەڵدا نابات سەر، لەوکاتەدا پێی ئاسوودە نییەو دەبێتە هۆی تێکدانی. بۆیە ئەو کاتە کاتی دەست پێکردنی قۆناغێکە کە منداڵ لەناو خێزانەکەیدا، بەدوای ئاسایشدا دەگەڕێ، بەتایبەت لەو کاتەی شوێنی خۆیو خەڵکی نوێ دەبینێت. ئەگەر هەست بەمەترسی بکات ئەوا ئاسایی‌یەو بەرە بەرە لە ساڵانەی داهاتوودا مەترسییەکە، کەم دەبێتەوە. بۆ هەندێ منداڵان، جیابوونەوە لە دایكو باوکان، کارێکی‌دژوارە. تەنانەت کاتێ لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەتەنیاشن هەر قاچتان دەگرێتو هەموو ناو ماڵەکە لە گەڵتاندا دەگەڕێت. ئەگەر هەست بەجیابوونەوە بکات، خۆی دەلکێنێ بەقاچتانەوە توونd دەیگرێتو دەگری، منداڵان پێش تەمەنی باڵق بوون، هەوڵ دەدەن خۆیان لەو حاڵەتە رزگار بکەن. بەڵام لە سنووری چەند مانگیکدا، ئەو پەیوەست بوونە تاقیکردنەوەیەکی زۆر هیلاك کەرەبۆ دایكو باوکان.

(٦-٦-١)* (هەستی سەربەخۆیی لەناو منداڵەکەتاندا پتەوتر بکەنەوە)*

ئامانجی سەرەکی ئەم کتێبە ئەوەیە فێرتان بکات، چۆن منداڵەکەتان پەروەردە بکەن، تاببێتە مرۆڤێکی تەندروستو شادو سەربەخۆ. بەکورتی مەبستی ئەوەیە:

ئێمە پێشنیار دەکەین ئەو کارە هەر لە سەرەتای ژیانی منداڵەوە، رێنماییە پێداگرو ئاشکراکانو هاندانیان بۆ ئەنجامی ئەو کارانەی بەتەنیایی ئەنجامی بدەن، دەست پێ‌بکەن. یارمەتی بدەنو هانی بدەن تاهەستی سەربەخۆیی لەناو خۆیدا پتەوتر بکاتەوە تائەو کاتەی بەتەنیایە، ئاسوودە بێت.

*شوێنێکی تایبەت بەخۆی بۆ دابین بکەن: بێشکە، یەکەمین شوێنە کە منداڵ بەشوێنی خۆی دەیزانیٌ‌وپێویستە شوێنی تایبەتی ئەو بێت.

*یاری چاو شارکێی لەگەڵدا بکەن: کەشتێك لەبەرچاوی منداڵدا دوور کەوتەوە، لەلای وایە بۆ هەمیشە دوورکەوتۆتەوەو نەماوە. چاو شارکێی لەگەڵدا بکەن. دەستتان بخەنە سەر دەمو چاوتانو دوایی بەخێرایی لای بدەن. منداڵان لە (٥) مانگیەوە، حەزیان لەم یارییەیە. ببەڕاستی بەوە خۆشحاڵ دەبن کەئێوە لەپشتی پەنجەکانی دەدۆزنەوە، چونکە هەست دەکەن دیاکیان دێتەوە. لەگەڵ گەورە بوونی منداڵدا، بەرەبەر ماوەی یارییەکە زۆتر بکەن، بەم شێوەیە بەئاسانی دەتوانن فێری جیابوونەوەیان بکەن. چونکە ئەو کارە بەدەم یاریکردنەوە ئەنجام دەدات.

(بۆ ئاگاداری: بۆ ماوەیەکی زۆر بەجێیان مەهێڵن، چونکە دەترسن. ئەو یارییە بۆ خەریك بوونو یاریکردنەو مەبست، ئازاردانی منداڵەکە نییە).

*ڕێ بەمنداڵەکەتان بدەن: کاتێ توانای جووڵانی بەدەست هێناو لەدەوروپشتی گەیشت و ڕادەکاتە لاتان تاکو پێتان بگات و ئەو جووڵانەوەیە، ڕەفتاری تەندروستانەیە. بۆیە، ناو ژوورەکانی بۆ ئامادە بکەن. (بەشی (٦-٣)بخوێننەوە). مۆڵەتی دۆزینەوەی پێ بەخشن و بەشێوەیەك نەزانێ چاودێری بکەن. هیچ کاتێ مەهێڵن منداڵە بچووکەکەتان زیاتر لەیەك، دوو خولەك لەبەرچاوتان دوور بکەوێتەوە و کاتێ گەڕایەوە بۆ لاتان، نیشانی بدەن کەبە بینینی خۆشحاڵن و کاتێکیش بۆ مانەوە لەگەڵیدا، دەست نیشان بکەن.

(٦-٦-٢)* ( بۆ جیابوونەوە بەهات و چۆکردن ئامادەی بکەن )

ئێوە و منداڵەکەتان، لەگەڵ یەکتری پێویستتان بەجیابوونەوەیە. منداڵ لەگەڵ کەسانی گەورەتر پێویستی بە هەلس و کەوت کردنە تاکو فێری شارەزاییە کۆمەڵایەتیەکان ببێ و تێی بگات لەگەڵ کەسانی ترو گروپە جیاوازەکان چۆن ڕەفتار بکات. بەسەرنج پێدانی دیدو بیرو ڕای زۆربەی دەروونناسان، ئەو منداڵەی هەر لەتەمەنی ساواییدا لە ناو قەرەباڵغیدا ژیاوە، ئەگەر دایك و باوکی جێشیدەهێڵن،کەمتر دەترسێت.

(٦-٦-٣)* (کەسێکتان هەبێ تا منداڵەکەتان پەروەردە بکات)

پێش ئەوەی بەرنامەی خۆتان دابڕێژن و لەماڵەوە بچنە دەرەوە، بەردەستێکی متمانە پێکراوو بەسۆزتان هەبێ تاکو بتوانن منداڵەکەتان لای بەجێ بهێڵن. لە دواییدا، مەهێڵن، گریانی منداڵەکەتان کاریگەری زۆر لەسەرتان بەجێ بهێڵێ؛ چونکە ئەو هەستە لەسەر ئەویش کاریگەری دەبێ. هەموو دایك و باوکێ لەو کاتە هەست بەتاوان دەکەن؛ بەڵام بیرتان نەچێت ئامانجی ئێوە فێرکردنی جیابوونەوەی ئاسانەو ئەو کارە بۆ هەردوولاتان باشە.

هەوڵبدەن بەدڵنیاییەوە بەجێی بهێڵن.

*با منداڵەکەتان لەکاتی دیارنەبوونی ئێوەدا لەگەڵ ئەوکەسەی پەروەردەی دەکات، ئاشنایەتی پەیدا بکات. و بەباشی یەکتر بناسن و بەیەکەوە دڵخۆش بن، کەبەمۆیەوە هەست بە ئاسوودەییەکی زیاتر دەکەن. لەوکاتەدا منداڵ بەجێ بهێڵن کەلەگەڵ دایەنەکەیدا خەریکی یاریکردنە..

*هەموو شتێ بەئاسایی بپارێزن: بەرنامەو نموونەی کارەکانتان، و ئەو شتانەی منداڵەکەتان دڵخۆش دەکات و ئەو شتانەی بێ تاقەتی دەکات و کارە ئاساییەکانی منداڵەکەتان بۆ بەردەستەکەیباس بکەن. بەم شێوەیە، کاتێ منداڵەکەتان بەجێ دەهێڵن، هەموو شتێ بەئاسایی دیارە.

*لەو کاتەدا منداڵەکەتان بەجێ بهێڵن، کەخەریکی کارێکەو بەواتا "سەری گەرمە". ئەگەر منداڵ خەریکی یاریکردن یان نان خواردن بێ، کەمتر هەست بەبوون یان نەبوونتان دەکات، و ئەگەر منداڵ چاوەڕێی چالاکییەکی تایبەتەو لەوماوەیەدا ئامادەی کردووە، جیابوونەوەتان ئاسانترە.

*بەرنامەکانی خۆتانی بۆ باس بکەن. بەمنداڵەکەتان بڵێن چ کاتێ بەجێی دەهێڵن و بۆ کوێ دەڕۆن و کەی دەگەڕێنەوە؛ تەنانەت ئەگەر منداڵ، هێشتا مانای کات نازانێ، ئەو شێوازە دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە ئاسایشی زیاتر بکات و هەموو ئەو زانیاریانەش بە بەردەستەکەی ڕابگەیەنن تاکو ئەویش بتوانێ منداڵەکەتان دڵنیا بکاتەوە.

*هیچ کاتێ بێ ماڵئاوایی کردن، منداڵەکەتان بەجێی مەهێڵن:

باش نییە لەپڕ بەجێی بهێڵن، چونکە بۆ منداڵ زۆر ناخۆشە. هەندێ منداڵان جیابوونەوەی دوو قۆناغیان لەلا خۆشترە. واتە جارێك ماڵئاوایی بکەن و جارێکیش لەپشت پەنجەرەوە دەستی بۆ هەڵبڕن. هەندێ جاری تر منداڵان، بۆنەی تایبەت بە خۆیان هەیە. بۆ نموونە: (سۆزان) ئارەزووی وایەکاتی جیابوونەوە جارێك لەئامێزی بگرن و ماچی بکەن.

(٦-٦-٤)* (منداڵەکەتان بۆ شوێنی نوێ ئامادە بکەن)

ئەو کاتەی منداڵەکەتان بەجێی دەهێڵن و لەگەڵ شوێنی تازە ڕووبەڕوو دەبێتەوە، پێش ئەوەی بەجێی بهێڵن، مۆڵەتی بدەنێ لەگەڵ ئەو شوێنەدا ئاشنابێ تا هەست بە ئاسوودەیی بکات.

*مۆڵەتی بدەنێ و هەلێکی بۆی بڕەخسێنن تا بۆ خۆی هاوڕێ بدۆزێتەوە. و منداڵەکەتان لەگەڵ منداڵانی تری باخچەی ساوایان ئاشنا بکەنەوە.

*دەربارەی ئەو ڕوداوەی بڕیارە ڕوبدات، بدوێن: لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی ئەو بابەتانەی بڕیاردراوە لەشوێنە تازەکە ڕووبدات، بدوێن چوونی منداڵەکەتان بۆ شوێنێکی نوێ (وەکو چوون بۆ باخچەو قوتابخانە) وەکو ڕووداوێکی سەرنج ڕاکێش و تایبەتی بنوێنن. دەربارەی ئەو جلەی دەیپۆشێت،قسەبکەن. شتی نوێ بۆ منداڵەکەتان ئامادە بکەن تا لەگەڵ خۆیدا بۆ ئەوێی ببات و جۆرێك ڕەفتار بکەن کە چ ڕوداوێکی گەورە خەریکە ڕوودەدات!

(٦-٦-٥)* (کە کاتی ڕۆیشتن هات، بڕۆن!)

نائارام و دوودڵ و تاوانبار و دڵگران مەبن. ماڵئاوایی بکەن و دوایی خێرا شوێنەکە بەجێی بهێڵن. نابێ منداڵەکەتان واهەست بکات دەربارەی جیابوونەوە مافی هەڵبژاردنی هەیەو یان ئەگەر دەنگە دەنگی کرد، ئێوە بڕیارەکەتان دەگۆڕن.

*ئـازا بـن: ئەگـەر منداڵەکـەتان بەشـادی‌یەوە، سـەرقاڵی ئـەنجامی کارێکـەو لـەکاتی جیابوونەوەتان زۆر سەرنجتان ناداتێ، بێ تاقەت مەبن‌و لەجیاتی ئەوە خۆتان بەهێز بکەن‌و ئەوە بزانن کەمنداڵەکەتان خۆشی دەوێـن‌و متمانـەتان پێدەکـات.باوانـەزانێ نائـارامی ئـەو کاریگەری لەسەرتان دەبێ، وکاتـێ دەچنـە دەرەوە بـەدژواری بیردەکەنـەوە: "چـۆن دەتـوانم منداڵەکـەم بـەجێی بهێڵم؟" ئەو هەستە پشت گوێـی بخـەن‌و، هـەوڵبدەن لـە نـاخی خۆتـاندا متمانە دروست بکەن.

*هەسـتی خۆتـان دەربـبڕن؛ بـەڵام بچـن: ئەگـەر منداڵەکـەتان لـەکاتی جیابوونـەوەدا بـێ تاقەتە، دڵنیای بکەنەوە لە هەستی تێ‌ی دەگەن‌و خۆشتان بێ تاقەتن، بەڵام پێویستە بچن: "دەزانم ناڕەحەتی، بەڵام دڵنیام کاتێکی خۆشبەسەر دەبەیت. زوو دەگەڕێمەوە" و دوایی بـێ وەستان بڕۆن.

ئەگەر منداڵەکـەتان نایـەوێ بچێت بۆ قوتابخانە، بەئاشکرا پـێ‌ی بڵێـن: "مـن بتبـەم بـۆ قوتابخانـە یان لەگـەڵ هاوڕێ‌یەکانتدا دەچیت؟، هەرئێستا بڕیار بدە."، (٥)خولـەك مۆڵـەتی بدەنێ تا بڕیارەکەی خۆی بدات‌و ڕێی پێ‌ی مەدەن بڵێت: "ناچم".

*لەگـەڵ کێشـەکانی ڕۆژی دووهـەم ڕووبـەڕوو ببنـەوە: هـەندێ جـار وارێـك دەکـەوێ، منداڵەکـەتان یەکەم ڕۆژ بەئاسانی دەمێڵێت ئێـوە بچـن، بـەڵام ڕۆژی دووهـەم زۆر ناڕەحـەت دەبێ. بۆ نموونە، "میوندا" یەکەم ڕۆژی قوتابخانە زۆر بە خۆشحاڵیەوە ڕۆیشت بـەڵام ڕۆژی دووهـەم گریا. ئەوە بەو مانایە نییە کە ئەو حەزی لـە قوتابخانـە نییـە بەڵکو وا تێگەیشت ڕۆیشتنی بۆ قوتابخانە بەومانایەیەکەلەدایکی دوور دەکەوێتەوە. بەڵام دایکی بڕیاری خۆی داو بەپێداگری ماڵئاوایی لێکردو "میوندا"ش بە تەندروستی‌یەوە ڕۆیشت‌و گەڕایەوە.

(٦-٦-٦)* (بەرنامەیەك ڕێك بخەن‌و سەربەخۆیی منداڵەکەتان زیاد بکەن)

*پێش ئەوەی منداڵەکەتان بەجێ‌ی بهێڵن، هەسـت‌و سۆزی زۆری پـێ ببەخشـن: ئەگـەر لەوکاتەداخۆی پێتانەوە هەڵواسی، وامەزانن گرینۆك بووەو سەرپێچی دەکات، بەڵکو تـەنیا دەیەوێت کاتێ بەجێی دەهێڵن، هەست‌و سۆزی پێ‌ی ببەخشن. بۆ ئەوەی کاتێکی زۆرتری لەگەڵدا بەرنەسەر. لەگەڵیدا یاری بکەن. وماچی بکەن‌و لەئامێزی بگرن.

*هەستی سـەربەخۆیی لـەناو منداڵەکەتاندا پتەوتر بکەنەوە: هەموو کارێکی بۆ ئـەنجام مـەدەن. لێگـەڕێن بـا ئاگـای لـە خـۆی بێت، مەگـەر ئـەو کاتـەی داوای یارمـەتیتان لێ دەکـات. و تەنیا لەو کاتانەدا یارمـەتی بدەن کە دەزانن بەڕاستی پێویستی بەیارمەتیتانـە. هـانی بدەن خۆی کارەکانی ئەنجام بدات. بیرتان نەچێت هانی بدەن‌و بەباشی باسی بکەن. کاتێ لەکارێك سەرکەوتوو نابێ، خۆتان تووڕەو ناڕەحەت مەکەن.

*پێشنیازی بەرنامەی خەڵات بەخشین، دابڕێژن: کاتێ منداڵەکەتان خۆی بەتەنیایی کارەکانی ئەنجام دەدات و گریتۆك نییەو بەدواتاندا ناگری، هانی بدەن و پاداشتێکی بدەنێ. (بەشەکانی (٢-٤) و (٢-٥) بخوێننەوە). پێی بڵێن چونکە نەگریاوی و گەورە بووی و خۆت ماڵئاوایت کردووە خەڵاتێکی باش وەردەگریت.

(٦-٧)* (خەوتنی شەو)

ساوایان، هەر ئەوەندەی پێویستیان پێیەتی- نەکەمتر نەزیاتر- دەخەون. ئەوان کات ژمێرێکی بایەلۆژی (سروشتی) دەروونییان هەیە، کە بە ئۆتۆماتیکی نموونەی خەوتنیان رێك دەخات. بۆیە لەوانەیە خەوتنی ئەوان لەگەڵ خەوتنی ئێوەدا رێك نەکەوێت. بۆ منداڵ، ماوەیەك دەخایەنێ تا لەگەڵ دنیای دەوروپشتیدا ئاشنا ببێت. بێ گومان، بۆ دایك و باوکانیش ماوەیەك دەخایەنێ تا بەرنامەی خەوتنی منداڵەکەیان لەگەڵ بەرنامەی ماڵەوە، بگونجێنن. ساوای ئاسایی بەڕادەی (١٦) سەعات دەخەوێ. بەڵام کەم وارێك دەکەوێت ساواکە دوای لەدایك بوونی هەموو شەوەکە بخەوێت لێکۆڵینەوەکانی دوکتۆر "تۆماس ئەندرسن" لەساڵی (١٩٧٩)دا نیشان دەدات کە ساوایانی دوو مانگە، (٢٨) خولەك دەخایەنێ تا خەویان لێ دەکەوێ، لەکاتێکدا کە ئەو ژمارەیە دەربارەی منداڵانی نۆمانگ، چوار خولەکە.

لەسەدا چواری ساوایانی دوو مانگەو لەسەدا حەفتاو هەشتی ساوایانی نۆ مانگ، لەشەودا دەخەون یان لە خەو هەڵدەستن و دووبارە دەخەونەوە. ئەوە نموونەی خەوی منداڵە هەروەکو نموونەی خەوی منداڵانی گەورەتر و گەورەکانیش. پێویستە ئێمە وەکو دایك و باوکی منداڵ، فێری بکەین ئەگەر لەشەویشدا بێداربووەوە چۆن خۆی بخەوێنێتەوە. زۆربەی دایك و باوکان هیلاکن بۆیە بەدوای رێگە چارەیەکدا دەگەڕێن تا ئەو کێشەیە چارەسەر بکەن. پێویستە بەرنامەی خەوی منداڵ لەگەڵ نموونەی خەوی ئەندامانی تری خێزانەکەدا رێك بخەن. ئێمە لە بەشی (٤)دا کێشەکانی شەومان شی کردووەتەوە بەڵام لێرەدا هەندێ پێشنیارتان بۆ دەکەین تا نموونەیەکی باش بۆ خەوی ناو خێزانەکەتان دیاری بکەن.

٦-٧-١* (منداڵ بۆ خەوتن ئامادە بکەن)

نیازی منداڵ بۆ خەوو خواردن و جگە لەمانەش، شوێنێکی کۆنترۆڵکراو، بەسەر خووەکانی خەوتنیدا کاریگەرە. هەندێ ئامادەکاری بۆ پێکهێنانی خووە تەندروستەکانی خەو لەناو منداڵدا، ئەنجام بدەن.

*شوێنێکی تایبەتی بۆ دابین بکەن: وەکو ئەوەی لەپێشدا دووپاتمان کردەوە، منداڵەکەتان پێویستی بە شوێنێکە کە بە ماڵی خۆی بزانێ. دۆشەگێك یان بێشکەیەك،

دەتوانێ لەچەند هەفتەیەکداو تەنانەت چەند مانگی سەرەتاوە بۆ منداڵەکە گونجاو بێت؛ بەڵام ئەو پێویستی بە شوێنی تایبەتی خۆی هەیە.

بێشکەیەکی ئارام دەتوانێ چەندان مانگ ببێتە خانوێکی گونجاو کە شایەنی متمانە بێت، تەنانەت ئەگەر پێویستە لە ژووری خۆتان یان منداڵانی تردابێت، هەوڵبدەن بێشکەکەی بکەن بەشوێنی سەرنج راکێش. دەتوانن، ئەو کارە بەرەنگ کردنی بێشکە، گۆڕینی سەرچەف، گۆڕینی دیکۆری‌و دانانی چەند کەلو پەلی یاری، ئەنجام بدەن.

*رێژەی پلەی گەرماو سەرمای شوێنی منداڵەکەتان کۆنترۆڵ بکەن: زۆربەی دایك‌و باوکان دڵگرانی ئەو بابەتەن. ئایا ژوورەکەی ساردە یان گەرمە؟ بەشێوەیەکی گشتی، ئەگەر ئێوە لەژوورەکەدا ئاسوودەن‌و وەکو منداڵەکەتان کاڵاتان پۆشیووە ئەوا ئەویش ئاسوودەیە.

جل‌و بەرگی سووك بکەنە بەری‌و دڵنیا بن کەجلەکانی بەرامبەر ئاگرو گەرم،ناسك نین‌و خێرا ئاگریان تێ بەرنابێ‌و سووکن. بۆ نموونە جل‌وبەرگی فانیلەی لەبەربکەن.

٦-٧-٢ ( خووە باشەکانی خەو، لەناو منداڵەکاندا دروست بکەن )

*یارمەتی منداڵەکەتان بدەن لەجیاوازی نێوان شەوو رۆژ تێ بگات. هەندێ جار دایك‌و باوکان، ئەوەندە نیگەرانی لەخەو راچڵەکاندنی منداڵەکەیانن، لەسەر پەنجەی قاچیان رێ دەکەن‌و بەسووکی قسە دەکەن، ئەو کارەپێویست ناکات‌و ئێمە پێشنیاری ناکەین، چونکە منداڵان دەتوانن لەناو دەنگە دەنگیشدا بخەون. بەشێوەیەکی ئاسایی ژیانتان بەسەر بەرن. ژووری منداڵەکەتان تاریك مەکەن. دەربارەی دەنگە دەنگ نیگەران مەبن. بەم زووانە منداڵەکەتان خوو بەچالاکییەکانی ناوماڵ دەگرێت‌و لەجیاوازی نێوان رۆژو شەو تێ دەگات.

*فێری بکەن خۆی خەوی لێ بکەوێت. مەمێڵن منداڵەکەتان بۆ خەوتن بەئێوەوە پابەند بێ‌و واتان لێ بکات بیجووڵێنن‌و هات‌و چۆی پێ‌ی بکەن‌و لەپشتی بدەن‌و یان لایە لایەی بۆ بکەن. ئاشکرایە ئەو دایك‌و باوکانەی بۆ یەکەم جار بوونەتە خاوەنی منداڵ، ئەو کارانە بەدژوار دەزانن؛ بەڵام بۆ ئێوەو منداڵەکەشتان زۆر ئاسانترە ئەگەر هەر لەئێستاوە بەرگری لەدروست بوونی‌نەریتێك بکەن کە لە دواییدا لابردن‌و چارەسەر کردنی زۆر گران‌و دژوار دەبێ. پێشنیاری ئێمە ئەوەیە منداڵەکەتان بکەنە باوەش، و تێری بکەن‌و بیگۆڕن‌و بیجووڵێنن‌و دوایی بیخەنە ناو بەتانیەك‌و بەسەر شان یان بەدەمدا بیخەنە ناو جێگاکەی‌یەوە (ئەو جۆرە پاڵکەوتنە بۆ منداڵ جێگای متمانەی زیاترە، (چونکە لەوانەیە منداڵەکەتان دوای شیر خواردن بڕشێتەوەو بچێتە ناو بۆری هەناسەیەوەو بیخنکێنێ.) هەندێ منداڵان حەز دەکەن لەسەرپشت پاڵ بخرێن، چونکە هەست بە ئاسایشی زیاتر دەکەن‌و حەزیان لەو هەستەیە. و دەرگای ژوورەکەی دامەخەن.

*ڕۆژانە یارییان لەگەڵدا بکەن: بەدرێژایی شەو، بەسۆز بن بەڵام پێداگریش بن‌و هەرگیز بیر لەوە مەکەنەو نیوە شەولەگەڵی یاری بکەن. کاتێ لە خەو هەڵدەستێ، خواردنی بدەنێ‌و بیگۆڕن‌و بێ وەستان بیخەوێننەوە.

تەنیا کارێ ئێوە دەتوانن ئەنجامی بدەن ئەوەیە، منداڵەکەتان هانبدەن تاکو لە ڕۆژدا کەمتر بخەوێت‌و لەشەودا کەمتر بەبێداری بمێنێتەوە.

*هەمیشە، بۆ شەوانەتان بەرنامەیەك دابڕێژن. ئەو بابەتە لەبەشی (٤)دا شی کراوەتەوە. ئەو بەرنامە هەمیشەیی‌یە، لەگەڵ گەورە بوونی منداڵەکەتاندا درێژتر دەبێ. ئێستا منداڵەکەتان هەموو شەوێ لەکاتژمێرێکی دیاریکراوو بەنەریتێکی یەکسان بخەوێنن.

*هەموو شەوێ، پێش نووستنی (کات ژمێری (٩)و (١٠)ی شەو) تێری بکەن‌و پابەند بن لەسەری: تەنانەت ئەگەر پێش کات ژمێرێك نانی خواردبێ ئەو کارە، لەسەر بنەمای بیردۆزی (کاتبرستون‌و شڤیل) لە کتێبی "چۆن یارمەتی منداڵەکەمان بدەین تاشەوان بخەون؟"، یارمەتی منداڵەکەتان دەدات تابتوانێ ماوەی نووستنی لەشەودا درێژتر بکاتەوە. هەوڵبدەن خواردنەکەی بەتەواوی بخوات‌و تێری بکەن‌و ئەگەر لەکاتی شیرخواردندا خەوی لێکەوت، خەبەری بکەنەوە. مەترسن! بەوشێوەیە بەئەندازەی تێربوون نان دەخوات تاکو بتوانێ هەموو شەوەکەی پێ بباتە سەر.

*هیچ کاتێ، منداڵەکەتان دوای نیوەی شەو بۆ خواردن بێدار مەکەنەوە، بەڵکو لێگەڕێن خۆی خەبەری ببێتەوە. تەنیا لەو بوارانەدا کاربکەن کە هۆی پزیشکی لەئارادا بێت. مەبەستی ئێوە ئەوەیە، کارێك بکەن. منداڵەکەتان هەموو شەوەکەی بەئاسوودەیی بخەوێت‌و نموونەیەکی باشی نووستنی بۆ لەبەرچاوبگرن.

*تەنیا لەڕۆژدا بۆ شیرخواردن بێداری بکەنەوە. ئێمە وا پێشنیار دەکەین کە لەڕۆژدا بەلایەنی کەمەوە هەر چوار کاتژمێر جارێ خەبەری بکەنەوە، تەنانەت ئەگەر لەگەڵ بەرنامەی شیردانیشتاندا نەگونجێت. ئەگەر شیری مەمکی خۆتانی دەدەنێ‌و لەکاتی خۆیدا لە ماڵەوە نابن دەتوانن لەناو شووشەیەك شیری بۆ دابنێن. بەو شێوەیە منداڵەکەتان بەرە بەرە ئارەزووی خواردنی خۆی لە ڕۆژدا وەردەگرێ‌و لەشەودا کەمتر شیر دەخوات. ئەگەر لە ڕۆژدا بۆ شیرخواردن خەبەری بکەنەوە، دەبێتە هۆی ئەوەی ماوەیەکی دوورو درێژتر لە شەودا بخەوێت.

٦-٧-٣* (منداڵەکەتان فێر بکەن شەوان بخەوێت)

ئەگەر دایك‌و باوك پەیڕەوی پێشنیارەکانی سەرەوە بکەن، بەشێوەیەکی ئاسایی منداڵەکەیان دوای ماوەیەك شەوانە دەنوێت. ئەگەر واڕووی نەدا، بوەستن تا تەمەنی ببێتە

(دوو)مانگو کێشی ببێتە (٦،٥) کیلوگرام. ئینجا دەست بەفێرکردنی بکەن، بۆ ئەوەی بتوانێ شەوانە بخەوێت. ئەگەر ئێوە ئامادەیی‌تان نییە یان کێشەی شەوانەیی لەلاتان گرنگ نییە، کارێ ئەنجام مەدەن. گرنگ ئەوەیە دەربارەی کارێك کە ئەنجامی دەدەن، هەست بە ئاسوودەیی و متمانە بکەن.

خاڵی کۆتایی ئەمەیە: ئاسانترین شێواز بۆ نووستنی منداڵەکەتان لەشەودا ئەوەیە، ئێوەو هاوسەرەکەتان بە هاوکاری یەکتریەوە فێری بکەن.

هەنگاوەکان ئەمانەن:

*هەموو شەوێ لەکات ژمێری (١٠-١٢)ی شەو تێری بکەن. ئەو تێرکردنە زۆر گرنگە، چونکە وەکو بنەمایەك بۆ خەوی شەوانەی منداڵەکەتان دێتە هەژمار.

*هەفتەیەك لە بەرچاو بگرن کە لەو هەفتەیەدا بتوانن کەمێك بێ خەوی بکێشن. ئەگەر دەتوانن، لەپشووەکانی هەفتەدا، فێرکردنەکە دەست پێ بکەنو ڕەنگە دوای سێ ڕۆژ بگەنە ئامانج.

*کاتێ منداڵەکەتان نیوە شەو لەخەو هەڵدەستێو دەگری، پێویستە دایك یان باوکی بەدەنگ منداڵەکەوە بچێت (ئەگەر دایك شیری خۆی بەمنداڵەکەی دەدات باشتر وایە باوکی منداڵەکە بچێت، چونکە باوك لەگەڵ خواردندا پەیوەندی نییە.) بەتاقەتەوە بیگۆڕن، بیدوێننو گۆرانی بۆ بڵێن. دوایی داپۆشنو بێ ئەوەی خواردەمەنیەکی بدەنێ، بیخەنە ناو جێگای نووستنەکەی. ئەگەر ئارام بووەوە، دەتوانن خۆیشتان بخەونەوە! ئەگەر ئارامی نەگرت، هەوڵبدەن، بێ ئەوەی لەناو جێگاکەی دەری بێنن، بیخەوێنن. لایەلایەی بۆ بکەنو بەهێواشی دەست بەپشتیدابێننو ڕایبژەننو ئارامی بکەنەوە. ئەگەر بارودۆخ لەباربێت: بۆ ٤٥خولەکی تر دەخەوێت. ئەگەر دووبارە خەبەری بووەوە، کەمێك بوەستنو ئەگەر پێویستی کرد ئاوی بدەنێ. ئەگەر وادەزانن ناتوانێ زیاتر چاوەڕێی بکات، خواردنی بدەنێو بگەڕێننەوە شوێنی خەوتنەکەی.

بۆ شەوی دووهەم، پێش نووستنی (کات ژمێری ١٢،١١)ی شەو تێری بکەن کاتێ لەنیوە شەوەدا لەخەو ڕاچڵەکی، دووبارە هەموو ئەو کارانەی سەرەوە ئەنجام بدەنەوەو هەوڵبدەن دووبارە بیخەوێننەوە، بێ ئەوەی خواردنی بدەنێ. بەو شێوەیە منداڵەکەتان بەم ئەنجامە دەگات کە تەنیا، ئاو خواردن، نرخی لەخەو هەستانییەتی. کاتێ منداڵەکەتان، دووبارە هەستاو گۆڕیتانو دەستتان بەپشتیدا هێناو ڕاتان ژەندو لایەلایەتان بۆ کرد، پێویستە خواردنی بدەنێ. ڕەنگە ئەو کاتەش کات ژمێری سێو چواری بەیانی بێو ئێوە بتانەوێ لەگەڵ منداڵەکەتان خەوێکی خۆش بەسەربەرن.

*فێرکردنەکە پتەوتر بکەن: بۆچەند شەو بەردەوام درێژە بەو کارانە بدەن پێش نووستن خواردنی بدەنێ و سوود لەشێوازی دووبارە خەواندنەوە وەربگرن. لەوکاتەدا منداڵەکەتان سەرکەوتوو دەبێ و شەوەکانتان ئاسوودەتر دەبێ.

(٦-٨)* (وازهێنان لە شووشەی شیر)*

پێویستە منداڵەکەتان بەرەبەرە لە مەمکەمژەی شووشە دوور بکەوێتەوەو بەکوپ فێری شیر خواردنەوە بکرێت سەرەتا دایك و باوکان لەوە نیگەران دەبن نەکو منداڵەکانیان بەئەندازەی پێویست شیر نەخواتەوە چونکە زۆربەی منداڵان حەزیان لە مەمکەمژەیە، منداڵێکی تەمەن یەك ساڵ لە شەو و رۆژێکدا پێویستی بەنیو کیلۆ شیرەو منداڵێکی (١٨) مانگیش کەمێك زیاتر لە نیو کیلۆ ئەگەر بەو شێوەیە شیری خواردەوە ئەوا تەندروستی باش دەبێت.

جگە لەشیر خواردنەوە، منداڵ خواردنیتریش دەخوات. کاتێ بڕیاردەدەن کەمەمکەمژەی لێ وەربگرنەوە، دەتوانن سوود لەو رێگا جۆراو جۆرانەی خوارەوە وەربگرن.

(٦-٨-١)* (لە پێشدا بەرنامە رێژی بکەن)*

هەر لە سەرەتاوە رێی پێ مەدەن فێری مەمکەمژەی شیر ببێت.

بەو شێوەیە، یارمەتی دەدەن کە ئاسانتر وازی لێبهێنێت. مەبەست ئەوەیە، منداڵەکەتان لە جیاتی ئەوەی پشت بەشووشەی مەمە ببەستێ، با پشت بەئێوە ببەستێت. مەهێڵن مەمکەمژەکە لەناو دەمیدا بمێنێتەوە، بەڵکو هەر لەکاتێ شیر خواردندا، خۆتان مەمکەکەی بۆ بگرن.

*بۆ هێمن کردنەوەی منداڵ سوود لەمەمکەمژە وەرمەگرن، چونکە ئەو کارە دەبێتە هۆی ئەوەی جۆرێك لەپابەند بوون پێیەوە دروست ببێ.

*لە کاتی نووستندا، هیچ جۆرێك مەمکەمژەیەکی مەدەنێ، چونکە دەبێتە هۆی رەش بوون و رزینی ددانەکانی.

لە تەمەنی شەش مانگییەوە فێری چۆنیەتی خواردنەوەی شیری بکەن. لە کاتی نانخواردندا کوپێکی بدەنێ تابەو شێوەیە شارەزایی پەیدا بکات، کوپێکی تایبەتی بدەنێ کە رەنگێکی کاڵی هەبێت و بتوانێ بیناسێتەوە. لەو بارەیەوە گرنگترین خاڵ، دۆزینەوەی کاتێکی گونجاوە.

کاتێ هەستتان کرد کە ئارەزووی لە شیر خواردنەوە خەریکە کەم دەبێتەوە سوود لەو هەلە وەربگرن و بەدوایدا بچن. کاتێ ئەو بڕیارتانەدا پێویستە پێداگرین و هانیبدەن تا زیاتر لەمەمکەمژە دووربکەوێتەوە.

ئەم شێوازانەی خوارەوە بەجیا یان بەیەکەوە تاقی بکەنەوە.

*لەمەمکە مژەدا بەڕوونی شیرەکەی بدەنێ تا لەلای بێتام بێ بەڵام لەکوپدا ئاوی میوەو شتی بەتامی بۆ تێکەڵاو بکەن بۆ ئەوەی ئەوی لا پەسەندتر بێ.

*سەری مەمکەمژەکە بگۆڕن بەشێوەیەك منداڵ بزانێ گۆڕاوەو تا بەئاسانی نەتوانێ شیرەکەی بمژێت.

*بەبەرنامەکەتانەوە پابەندبن. هەوڵبدەن کاتێ دەستتان پێکرد، توندو تۆڵ و خاوەن بڕیار بن! نیگەران مەبن. ئەگەر منداڵەکەتان رۆژێك شیر نەخوات زیانی پێ ناگات. پێی بڵێن کە ئێستا ئەو گەورە بووەو پێویستە مەمکەمژەکان بدەین بەمنداڵە بچووکەکان، چونکە ئەوان پێویستیان پێیەتی، رێی پێ بدەن لە کۆکردنەوەو هەڵگرتنیان یارمەتیتان بدات و ئەو کارە بەرووداوێکی گرنگ و تایبەت بزانن و وابنوێنن کە خەریکە کارێکی زۆر گەورە ئەنجام دەدات و، ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆریش بەدەنگی بەرز گریا یان نوزایەوە، نابێ ئێوە خۆتان بدەن بەدەستەوە، ئەگەر نا چارەسەرکردنی بۆ هەر دوولاتان گرانتر دەبێ.

* کاتێ کە لەکوپەکەیدا شیر دەخواتەوە پێی بڵێن "تۆ زۆر گەورە بوویت و شانازیت پێوە دەکەم چونکە سەرکەوتنێکی گەورەت بەدەست هێناوە".

# بەشی حەوتەم

## (کێشەکانی چوون بۆ تەوالێت)

گۆڕینی دایبیو سەرچەفو شۆردنی ئەو شوێنانەی منداڵەکە تەڕی دەکات، ئەرکێکە کە زۆربەی دایكو باوكان بەئەوپەڕی مەیلەوە ئەنجامی دەدەن، چونکە هەر لە پێشەوە کێشەکانی منداڵداریان زانیووەو بەهۆیەوە منداڵیان ناوەتەوە. کاتێ منداڵان ساوان، هەست بەبوونیکێشەی لەو جۆرە ناکەن، بەڵام کە گەورەبوون فێردەبن بەتەنیایی بچن بۆ تەوالێتو خۆیان پیس نەکەن.

توانای فێربوونی چوون بۆ تەوالێت لەناو منداڵاندا جیاوازە، هەندێکیان درەنگتر لەوانیتر فێردەبن لە کاتی خۆیدا بچن. دیارە ئەوە کارێکی نائاسایی نییە. بەڵام دایکانو باوکان نیگەرانی ئەوەن نەکو منداڵەکەیان فێرنەبێ ئەو کارە ئەنجام بدات، وەهەندێ جاریش نیگەرانن لەوەی نەکو منداڵە گەورەکان جارێکی تر لەشەودا خۆیان تەڕکەن.

لەو کاتەدا لەخۆتان دەپرسن، ئایا منداڵەکەمان هەست بەنائارامی دەکات؟ یان، ئایا ئێمە کارێکی هەڵەمان کردووە؟ ئەم بەشە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکانتانە وبڕێکی زۆر لەو کێشانەی لەگەڵ منداڵاندامەتانە دەتوانن بەهۆیانەوە چارەسەریان بۆ بدۆزنەوە.

(٧-١)* (فێرکردنی چوونە سەر تەوالێت)*

فێرکردنی رەوشتی چوونە سەر تەوالێت، بابەتێکە کە هەندێ نیگەرانی بۆ دایكو باوکان پێك دەهێنێ. ئەو کەسانەی بۆ یەکەم جار دەبن بەدایكو باوك، لە رێنماییەکانی دژو بەرپەرچ دانەوەی خزمانو هاوڕێیانو کەسانی شارەزادا سەریان لێ تێك دەچێت. رەنگە ئەو شێوازەی بۆ منداڵێك سوودی هەیە،هەمان سوود بەمنداڵێکیتر نەگەیەنێ، وەهەندێ خاوەن بیروڕاکان لەو بڕوایەدان: (مۆڵەت بەمنداڵ بدرێت، بەشێوەی سروشتی خۆی فێری چوونە سەر تەوالێت بێت).

پێویستە چیبکەن؟ ئایا لە کاتی فێرکردندا منداڵەکەتان لەباری دەروونییەوە دوچاری ئازار دەبێ؟

وەڵام ئەوەیە: نەء! هەموو منداڵان– جگە لەو کەسانەی کێشەی دەروونی یان فیزیکی یان هەیە– درەنگ یازوو فێر دەبن. تەنانەت زۆربەی ئەو منداڵانەی مەنگۆلیشن واتە لەرووی بنیادی دەماغییەوە دواکەوتوون، دەتوانن بەسەر ئەو رەوشتانەیاندا زاڵ بن.

هەندێ لە منداڵان درەنگ ترو کەمێ بەزەحمەت تر فێری ئەم رەوشتە دەبن. بەڵام لە یادتان نەچێت ئەو شتە پەیوەندی بەجیاوازی نێوان منداڵانەوە هەیە.و جێگای دڵگرانی نییە. وەکو، ئەوەی هەندێ منداڵان زوو پێ دەگرن، زووتر قسە دەکەنو....

تاقیکردنەوەکان دەربارەی ئازاری رۆحی منداڵان، بەهۆی فێرکردنی چوون بۆ ئاودەستخانە، وانیشانی داوە، کە ئەو کارە تەنیا لە حاڵەتێکدا بۆ منداڵ زیانی دەبێ کە

ئێوە وەکو مامۆستایەکی دڵڕەق و دەتانەوێ منداڵەکەتان، زۆر سزا بدەن، ئەگەر نە، فێرکردنی چوونە سەر تەوالێت، بەردی بناغەی پێکهاتنی کەسایەتی منداڵ نییە.

لێرەدا ئاماژە بە هەڵەیەکی تر دەکەین. هەندێ جار لەهاوڕێیان و ناسیاوانی خۆتان دەبیستن کە منداڵەکەیان لەتەمەنی یەك ساڵیدا فێر بووە بەتەنیایی بچێتە سەر تەوالێت. بڕوا بەو قسانە مەکەن. زۆر کەمە ئەو منداڵەی پێش (١٨) مانگی بتوانێ فێربێت خۆی بچێتە سەر تەوالێت. ئەو منداڵەی لەیەك ساڵیدا خۆی تەڕو پیس ناکات، لەوانەیە بە هۆی ئەوەیە کە دایك و باوکی سەرنجی حاڵەتەکانی دەدەن و بەباشی لێی تێ دەگەن ودەزانن لە چ کاتێکدا بیبەن بۆ سەر تەوالێت. بەهەرحاڵ، فێرکردنی بەرلە کاتی خۆی لەئەنجامدانی هەرکارێك، لەوانەیە زیانی لێکەوێتەوە. فێرکردنی چوون بۆسەر تەوالێت پێویستە لەکاتێکدا ئەنجام بدرێت کە لەشی منداڵ لەلایەنی فیزیکییەوە ئامادەیی ببێت. ئەو منداڵانەی، هێشتا پەیوەندی نێوان مێشك و دەزگاکانی پاڵ پێوەنانیان ناتەواوە، ناتوانن لەکاتی پێویستدا هێزی ئاگا لەخۆ بوونیان کۆنترۆڵ بکەن. تەنانەت نازانن کە خۆشیان تەڕ کردووە.

پێویستە ئەوە بزانین کە کۆنترۆڵکردن، قۆناغێکی دوای ئاگاداربوونەوەیە. واتە پێویستە منداڵەکەتان ئاگاداری خۆ تەڕکردن بێت و ئینجادەتوانێ خۆی کۆنترۆڵی بکات.

زۆربوونی توانای میزڵدان بۆ هەڵگرتنی میز، کەم بوونەوەی ژمارەی خۆتەڕکردنەکان لە ڕۆژدا، یارمەتی کۆنترۆڵکردن دەدات.

شێوەی ئاسایی تەواو بوون توانای کۆنترۆڵکردنە، نەچوونە سەرئاو لەشەو لەڕۆژداو کاری بەدەر لەوانەش لەو شێوەشدا هەیە، و پێویستە بزانن کەکچان زووتر توانای چوونە سەرئاویان هەیە. زۆربەی منداڵان، لەتەمەنی دوو تاسێ ساڵیدا ئامادەی قبوڵکردن و فێرکردنی ئەو ڕەوشتە دەبن و ژمارەیەکی کەمیش لەبیست مانگیدا بەو ئامادەبوونە دەگەن. بۆئەوەی تێ بگەن، ئایا منداڵەکەتان ئامادەیی فێربوونی هەیە یان نەء، ئەو داواکاریانەی لە خوارەوە هاتوون، بخوێننەوە. کاتێ دەست پێ بکەن کە سەرکەوتنی خۆتان و منداڵەکەتان بەڕاستی لەلاروون بێ. هەرگیز بایەخێك بۆ ئەو بابەتە دامەنێن کە: "کوڕی دراوسێکەتان دەمێکە خۆی پیس ناکات"، چوون بۆ تەوالێت شارەزاییەکی تاسنوورێك ئاڵۆزە! پێویستە منداڵەکەتان هەست بەو نیازە بکات کە بۆلای ئاودەستخانەکە ڕایدەکێشێت و پێویستە توانای ئەوەی هەبێت، بەر لە چوونی ، دەرپێکەی دابکەنێت. ئەم قۆناغە بۆ منداڵێکی بچووك ئاسان نییە. لەبەشی(٧) دەربارەی زانیاری بنچینەیی و شێوازە جۆراوجۆرەکانی فێرکردنی چوون بۆ تەوالێت دەدوێین تا بەسوود وەرگرتنیان، لە دژوارییەکان کەمببێتەوە.

**(٧-١-١)* (یەکەم فێرکردنی بەبەرنامەوە، ودوایی فێرکردنی بە کارکردنەوە)**

بەرلەوەی دەست پێ بکەن، بەفێرکردنی منداڵەکەتان بۆ چوون بۆ سەر ئاودەست بەشێوەی کارپێکراو، پێویستە ئەو خاڵانە یان بۆشی بکەنەوە.

*بەئاگابوون لەلەشی خۆی. ناوی بەشە جۆراوجۆرەکانی ئەندامو کارەکانیان بۆ شی بکەنەوە. بۆی باس بکەن کە میزو پیسی لەکوێیەوە هاتوون (پێی بڵێن کەمیزو پیسی بەشێك نییە لەئەندامانی لەشی ئەو). مۆڵەتی بدەنێ کاتێ بۆ گەرماو دەچن، لەگەڵتاندا بێ. نیگەران مەبن! ئەو بابەتە لە لایەنی ڕۆحیەوە بۆمنداڵ زیانێکی نییە. تەنیا ئاسایی کاریکەن‌و، بۆ ئەوەی منداڵەکەتان سەری لێ تێك نەچێت، باشتر وایە، هاوڕەگەزی خۆی ببینێ. بەو شێوەیە ئەگەرمنداڵەکە کوڕە بالەگەڵ باوکی‌و ئەگەر کچە لەگەڵ دایکیدا بۆ گەرماو بچێت.

*منداڵەکەتان پێویستی بەوەیە، لەگەڵ پێناسەکانی پەیوەند بەتەوالێت دا ئاشنا ببێت: گرنگ ئەوەیە ئەو وشانە فێر ببێت کە بۆ منداڵ توانای تێگەیشتنی هەبێت‌و گرنگیش نییە چ وشەیەکە.

*هەستکردنی تێگەیشتن وچوونە سەر تەوالێت‌و خۆ پیس کردن‌و خۆ تەڕکردن:

ئایا منداڵەکەتان دەتوانێ تێتان بگەیەنێ کە پێویستی بەتەوالێتە یان خۆی تەڕکردووە یان خۆی پیس کردووە؟ شارەزایی پەیداکردن لەو بابەتانە، کلیلی فێربوونی چوون بۆ سەرتەوالێتە. هەندێ منداڵانی خوار تەمەنی یەك ساڵ بەجۆرێ هەستی پێویستی خۆیان دەردەبڕن، بەڵام لەگەڵ گەورە بوونی منداڵەکە ئەو نیشانانەش نامێنێ. هەرچەند لەوانەیە دایك‌و باوکانی شارەزا تێی بگەن منداڵەکەیان پێویستی بەچوونە سەر تەوالێتە؛ بۆ نموونە کاتێ منداڵەکەتان لەسووچێ بەکزی دانیشتووەخۆی پیس کردووە، نیشانەی ئەوەیە کاتی ئەوە هاتووە ئێوە یارمەتی بدەن‌و لە هەستی پێویستبوونی بەتەوالێت ئاگادار بکرێتەوە.

هەوڵبدەن، منداڵەکەتان لەکاتی پیسی کردندا دەستگیر بکەن‌و بۆی شی بکەنەوە کە خەریکە چ کارێك دەکات‌و ناوی ئەو کارە چییە؟ بۆ نموونە پێی بڵێن: " (تۆم) ئێستا پی‌پی هەیە، ئێستا (تۆم) خەریکە پی‌پی دەکات، وەرە با بت گۆڕم." لەگەڵ گەورە بوونی منداڵەکەتان، بەرەبەرە پێتان دەڵێ خۆی تەڕکردووە، خێرا بۆ ئاودەستخانەی ببەن‌و ئەگەر بەرەنگاری کردنەوە، پشت گوێی بخەن.

ئەگەر منداڵەکەتان جیاوازی نێوان وشك‌و تەڕی دەزانێ، قۆناغێکی زۆر گرنگی تێپەڕاندووە. چونکە ئەو حاڵەتە، بەو ئەنجامە دەگات کە پێش تەوالێت کردن هەواڵتان بداتێ. ئێوە دەتوانن بەخێراتر ئەو سەردەمەتێ پەڕێنن. بۆ نموونە بەشێوەیەکی ڕێکەوتی دایبی بۆ دابنێن‌و تەڕو وشك بوونی دایبیەکەی نیشان بدەن تا ئەویش هەست بەوشك‌و

تەڕبوونی دایبییەکەی بکات،و ئەو کاتەکە تێ‌ی گەیشت دایبییەکەی پاکەیان پیس، هانی بدەن.

*هاوکاری منداڵ‌و پەیڕەوی کردنی لە دەستوورەکانی کارکردن: ئایا منداڵەکەتان دەتوانێ پەیڕەوی فرمانە بچووک‌و سادەکان بکات؟ بۆ نموونە، ئەگەر پێ‌ی بڵێن "دەستت بخە سەر سەرت"، ئایا دەتوانێ وابکات؟ بۆ ئەوەی بزانن، ئایا منداڵەکەتان ئامادەیی هەیە بۆ ئەوەی فێری بکەن بچێتە سەر ئاو دەست؟ بۆ نموونە پێ‌ی بڵێن، شتێ لە ژوورەکە هەڵبگرێت‌و بیباتە تەوالێتەکەوە. ئەگەر منداڵەکەتان لە فرمانە سادەکان تێ ناگات، فێرکردنەکەتان بەفێرکردنی ناوی شتەکان‌و شوێنەکانی ناوماڵدا دەست پێ بکەن‌و لە بەرامبەر زووتر فێربوونی خەڵاتی بدەنێ. دوای ئەوەی دڵنیا بوون منداڵەکەتان خەریکە باش فێر دەبێ، فێرکردنی چوونە سەر تەوالێت دەست پێ بکەن. ئێستا ئەگەر منداڵەکەتان لە مانای فرمانەکان تێدەگات، بەڵام لە ئەنجامدانیدا سەرپێچی دەکات، سەرەتا ئەو کێشەیە چارەسەر بکەن "بەشی (٢)و بەشی (٥–٨)"بخوێننەوە.

*تواناکانی جووڵانی ئەندام. ئایا منداڵەکەتان دەتوانێ بۆلای تەوالێتەکە ڕابکات؟ ئایا دەتوانێ جلەکانی‌و دەرپێیەکەی لەبەری دابکەنێت‌و دووبارە لەبەری بکاتەوە؟ ئەگەر نەیتوانی، ئەوا فێربوونی چوونی بۆ تەوالێت زەحمەت تر دەبێ. بەم شێوەیە، ناچار دەبن خۆتان منداڵەکەتان ببەن بۆ تەوالێت‌و جلەکانی دابکەنن‌و دووبارە لەبەری بکەنەوە. بۆیە، باشترین کار ئەوەیە کرداری فێرکردنەکە بۆ ئەو کاتە دوابخەن تامنداڵ بەباشی بەرەو پێشەوە دەچێت، ئەگەر دەزانێ چۆن شتی جۆراو جۆر هەڵبگرێت‌و بۆ شوێنێکی تر بیان بات، بەڵام هێشتا ناتوانێ خۆی جلەکانی دابکەنێت، ئێوە دەتوانن لە جل پۆشین‌و داکەندنی هاوکاری بکەن، ، پانتۆڵی سووک‌و پانی بۆ بکڕن‌و فێری بکەن چۆن لەبەر خۆی دایبکەنێت‌و لەبەری بکاتەوە، خەڵاتی بدەنێ‌و هانی بدەن. بەم شێوەیە، زوو پۆشینی جل‌و بەرگەکان تاقی دەکاتەوە. مۆڵەتی بدەنێ تائەو ڕادەیەی دەتوانێ خۆی بەتەنیا کارەکانی ئەنجام بدات، بەڵام بالێی بێزار نەبێ.

*کۆنترۆڵکردنی میزو پیسایی: ئایا منداڵەکەتان دەتوانێ بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ خۆی تەڕ نەکات؟ یا بەلایەنی کەمەوە چەند جارو بەلایەنی زیادەوە، دوو، سێ جار خۆی پیس دەکات؟

ئەگەر وەڵامی پرسیارەکان "ئەرێ"یە؛ لەوانەیە تاڕادەیەك بتوانێ میزو پیسایی خۆی کۆنترۆڵ بکات ئەوەش بەومانایەیە، کەبۆ چوونە سەر تەوالێت ئامادەیە. ئەگەر وەڵامی پرسیارەکان (نەخێرە)ە، ئەم پرسیارە دێتە ئاراوە کە ئایا منداڵ دەتوانێ تادەگاتە تەوالێت میزو پسابییەکەی هەڵگرێت؟ بەهەرحاڵ، بۆ فێرکردنی چوونە سەر تەوالێت ئارام بگرن، تاکو

منداڵەکەتان باشتر بتوانێ بەسەر پیسای کردنیدا زاڵ ببێت. بەو شێوەی باسمان کرد، منداڵان بەخێراییەکی جۆراو جۆرەوە فێری ئەو رەوشتانە دەبن. سەرەڕای هەموو ئەمانە ئەگەر هێشتا لە شێوازی فێربوونەکە بێ تاقەتن، کێشەکە لەگەڵ پزیشکدا باس بکەن.

*ترس لە چوونە سەر تەوالێت: ئایا منداڵەکەتان لە دەنگی سیفونی ئاودەستخانەکە دەترسێ؟ ئایا دەترسێ بکەوێتە ناو تەوالێتەکەوە؟ هەندێ منداڵان لەم جۆرە شتانە دەترسن و زۆر گرنگە کە پێش فێرکردنی چوونی بۆ سەر تەوالێت، ئەو جۆرە ترسانە لە ناخیدا لەناو ببەن؟

خاتوو "جوان کوول" لە کتێبە بەناوبانگەکەی خۆی بەناونیشانی "رێنمایی فێرکردنی چوونە سەر تەوالێت" واپێشنیار دەکات کە منداڵەکەتان فێر بکەن کاتێ دەچێتە سەر تەوالێت، لەگەڵ پیسییەکەیدا (بای بای) بکات.

بۆیان روون بکەنەوە کە پیسییەکە پاشەڕۆی هەمان خواردنە کە دوای هەلمژینی هەموو شتە بەسوودەکانی، بەشێوەی پیسایی لە لەشی دێتە دەرەوە. بامنداڵەکەتان وابیر نەکاتەوە کە پیسی‌یەکەی بەشێکە لەناو لەشی و خەریکە لێی جیا دەبێتەوە. رێی بدەنێ وەکو تاقیکردنەوە چەند جار لەسەر ئاودەستەکە دابنیشێت تادڵنیا ببێت کە ناکەوێتە خوارەوە !

لە کۆتاییدا، ئەگەر منداڵەکەتان لە کاتی پیسی کردندا هەست بەئازار دەکات، واباشە کێشەکە لەگەڵ پزیشکی تایبەتدا باس بکەن، تابەرنامەی خواردنەکەی بگۆڕێت. یان دەرمانێکی رەوانی سووکی بداتێ. چونکە ئەو بابەتە بایەخی تایبەتی هەیە، واتە پیسی کردن لە خەیاڵی منداڵدا کارێکی ئازاردەر نەبێ. بۆیە پێش فێرکردنی چوونە سەر تەوالێت، نەخۆشی (قەبزی) منداڵەکەتان چارەسەر بکەن.

(شێوازی "بێ ئەوەی گوشار بخەنە سەری")

هەندێ لەپسپۆڕان لەو بڕوایەدان ئەگەر منداڵێك ئامادەیی و شارەزایی‌یە پێویستەکانی هەبوو، هەوڵ دەدات سەرپێچی فرمانەکان بکات، هەر بۆ خۆی چوونە سەر تەوالێت فێردەبێ. دوکتور "بری" بۆ ماوەی زیاتر لە (١٠) ساڵ لەسەر ١١٧٠ منداڵ لێکۆڵینەوەی کردو بەو ئەنجامە گەیشت کەلە سەدا هەشتای منداڵان لە تەمەنی (٢) تا (٢/٥) ساڵیدا بێ ئەوەی هیچ کام لەدایك و باوکیان زۆریان لێ بکەن، فێردەبن بچنە سەر تەوالێت و لە هەفتەیەکدا لە جارێ زیاتر دووچاری هەڵە نابن. هەڵبەت لەسەدا بیسی(٢٠٪) ئەوانی تر کەمێك درەنگتر فێردەبن بەتەنیایی بچنە سەر تەوالێت، زیاتر لە (١٠٠) کەس لەو منداڵانەی فێرکراون، دوای سێ ساڵ ئەو شارەزایی‌یە بەدەست دەهێنن و نزیکەی سەد کەسی تر لەدوای تەمەنی چوار ساڵی‌دا فێردەبن.

ئەگەر ئارامی زۆرتان هەبێو بڕواتان بەسنوور بەندی تایبەت بەفێربوون نەبێ، دەتوانن هەواداری شێوازی (بەبێ کرداری بەزۆری) بن، بۆ منداڵان تەوالێتی بچووکی پلاستیکی داین بکەنو شێوازی بەکارهێنانیان بۆ شی بکەنەوەو پێی بڵێن دەتوانێ لە جیاتی دایبی، سوود لەو تەوالێتە وەربگرێت. ئەگەر لەم بارەیەوە داوای یارمەتی لێکردن، خێرا یارمەتی بدەنو بیرتان نەچێت نابێ بۆ ئەو کارە ناچاری بکەن. چاوەڕێی بکەن باخۆی پێتان بڵێت (ئیتر حەزم لە دایبی نییە).

بۆ نموونە، ئەگەر لە شوێنی قەدەغە کراودا، میزیان پیسایی کرد، ئێوە تورە دەبن لەو کاتەدا ناچارن زووتر فێری چوونە سەر تەوالێتی بکەن، ئەمە شێوازێکی گونجاو نییە، پێویستە لەبەرامبەر ئەم کێشەیەدا تەواو خوێن ساردبن.

(شێوازی دووجار لە رۆژێکدا...)

ئەم شێوازە کەمێك راستەوخۆترەو وەکو شێوازی پێشوو، بەرە بەرە ئەنجام دەدرێت، پێویستە ئێوە دووجار لە رۆژێکدا منداڵەکەتان بخەنە سەر تەوالێتەکەی.

ئەو شێوازە، بەتایبەت لەو منداڵانە کاریگەری دەبێ کە کرداری پیسایی کردنیان رێكو پێکەو کاتێکی دیاریکراوی هەیە. منداڵەکەتان لەو کاتەی پیسایی دەکات، بۆ ماوەیەکی کورت بخەنە سەر تەوالێتەکەی. هەوڵبدەن بەیاری یان کتێبو لەو بابەتانە سەرقاڵی بکەن. بۆ نموونە: ورچێکی بچووك بدەنە دەستی. ئەگەر کارەکەی ئەنجامدا واتە پیساییەکەی کرد، هانی بدەنو خەڵاتی بدەنێ. ئەگەر پیساییەکەی نەکرد، بەتوندی رەفتاری لەگەڵدا مەکەن. تەنانەت مۆرەیشی لێ مەکەنو لۆمەشی مەکەن. ئەگەر منداڵەکە نایەوێت ماوەیەکی دوورو درێژ لەسەر تەوالێتەکە دابنیشێت، ناچاری مەکەنو بوەستن. ئەگەر ئەم شێوازە کاریگەری هەبوو، ئەوا منداڵ فێردەبێ لەسەر تەوالێت میزو پیسایی بکات.

بەم شێوەیە بەرە بەرە، پەیوەندیەك لەنێوان هەستی هاتنی پیساییو پێویستی چوونی بۆ سەر تەوالێت، پێك دەهێنێ.و داواتان لێ دەکات بیخەنە سەر تەوالێت. وردە وردە دەتوانن دایبی بۆ دانەنێن. بیرتان دەخەینەوە کە ئەم شێوازە وردەکاری زۆرەو ناتوانین ئاماژە بەهەموویان بکەین: بەڵام بەشێوەیەکی هەمەلایەنە، شێوازی یەك رۆژە بریتیە لە فێرکردنی راستەوخۆی شارەزاییەکانی پەیوەند بەچوونە سەر تەوالێت بەیارمەتی مۆدێلاتی جۆراو جۆرو دروست کردنی میزی دووبارە بەسوود وەرگرتن لە خواردنەوەی رێژەیەکی زۆر لە شلەمەنیو بەکارهێنانی شێوازەکانی تایبەتی بۆ پێداچوونەوەی هەڵەکانی منداڵ. بێگومان، ئەو شێوازە بۆ منداڵان، لە رۆژێکدا ئەنجامێکی باش بەدەستەوە نادات.

**(شێوازی یەك هەفتەیی)**

ئەگەر بەلاتانەوە شێوازی یەك رۆژە پەسەند نییەو دەشتانەوێ بەخێرایی منداڵەکەتان فێری چوونە سەر تەوالێت بکەن، رێگایەکی تریش هەیە. کە ئەویش کەمێك کاتی زیاتری پێویستە. بۆ فێربوونیان پەیرەوی خاڵەکانی خوارەوە بکەن:

١.رۆژی دەست پێکردنەکە هەڵبژێرن: بریار بدەن چ رۆژێك دەست پێ دەکەن و ، هەوڵبدەن لەو هەفتەیەدا کە کاتێکی زۆرتان بەدەستەوەبێ بۆ گەیشتن بەومەبەستە.

٢.تۆوەکە بچێنن: لە ناخی منداڵەکەتاندا ئامادەیی دەروونی دروست بکەن. وابنوێنن، کەبریار وایە رووداوێکی گرنگ روویدات.

پێی بڵێن ئەو رۆژە تایبەتەو بۆ ئەویش بایەخێکی تایبەتی هەیە، چونکە دەتوانێ وەکو گەورەکان کەڵك لە تەوالێت وەربگرێت. هەوڵبدەن بەلایەنی کەمەوە لەهەفتەیەکدا رۆژی یەکجار، پێش رۆژی دەست پێکردنی فێرکردنەکە، ئەو بابەتەی بیربخەنەوەو بۆیان شیبکەنەوە کە رۆژی دوایی دەتوانێ وەکو گەورەکان جل و بەرگ لەبەر بکات و ئیتر ناچار نابێ بەهۆی بەکارهێنانی داییبیەوە جل و بەرگی پان و پۆر لەبەر بکات، چونکە لەمەودوا دەتوانێ تەوالێت بەکاربهێنێ.

٣.کەل و پەلی تایبەتی تەوالێتی بۆ ئامادە بکەن. تەوالێتێکی بچووکی پلاستیکی بۆ منداڵەکەتان ئامادە بکەن: باشتر وایە بۆ کرینی تەوالێتەکە منداڵ لەگەڵ خۆتاندا ببەن و لە رۆژێکی دیاریکراودا وەکو خەڵات بیدەنێ. چەند پانتۆڵێکی پان و پۆرو سووك و ئاسوودەی وەکو (بیجامە کە هەڵکێشانەوەی ئاسان بێ) بۆ ئامادە بکەن. فێری بکەن چۆن لەپێی بکات و چۆن دایبکەنێت.

٤.خەڵاتەکانی بۆ ئامادە بکەن: کلیلی سەرکەوتن بەسەر کێشەکانی فێربووندا، سوود وەرگرتنە لە خەڵات: (بەشی ٢-٤بخوێننەوە) ئەگەر منداڵەکەتان لە رۆژی فێربووندا پێشرەوی نیشان دا، مۆڵەتی بدەنێ خۆی خەڵاتەکانی هەڵبژێرێ. تائێوە بتوانن بەمەیلی ئەو، خەڵاتی بۆ بکرن و زۆرتر، هانی بدەن.

٥.لەرۆژی دیاریکراودا دەست پێبکەن: رۆژی دیاریکراو بەدەنگە دەنگ دەست پێ بکەن و بەشێوەیەك وابنوێنن کە منداڵەکەتان بچێتە ژێر کاردانەوەی و واهەست بکات ئەو رۆژە رۆژێکی گرنگە. خەڵاتە تایبەتەکانی ئەو رۆژەی بدەنێ. پانتۆڵێکی لەپێ بکەن و، ببەنە بەردەم ئاوێنە تاخۆی ببینێ. تەنانەت ئەگەر بۆتان دەرەخسێ وێنەیەکیشی بگرن. داییبیەکانی هەڵبگرن و پێی بڵێن تەنیا لە کاتی خەو کاتی شەو ناچارە بەکاریان بهێنێ.

٦.ماوەیەکی کەم لەسەر تەوالێتەکە رایبهێنن. داوای لێ بکەن بۆلای تەوالێتەکە رابکات، و پانتۆڵەکەی دابکەنێت و چەند چرکەیەك لەسەر تەوالێتەکە دابنیشێت و دوایی پانتۆڵەکەی

هەڵبکێشێتەوە. منداڵەکەتان بۆ ئەنجامدانی ئەم راهێنانە، هانبدەن. بەڵام لە رادە بەدەر ناچار بەدووبارە کردنەوەی مەکەن تاڵە ئەنجامدا هەست بەمیلاکی نەکات یان ببێتە هۆی بەرەنگار بوونەوەو ئەنجام نەدانی.

٧.خەڵاتی بدەنێ: هەر جارەی منداڵەکەتان، لەسەر تەوالێت کاری خۆی ئەنجامدا بازۆر کەمیش بێ، هانی بدەن و خەڵاتی بدەنێ. بۆ نموونە پێی بڵێن، دەتوانی هەر کاتێ ویستت یاری بکەیت.

٨.ئەگەر پانتۆڵەکەی پیس نەکرد خەڵاتی بدەنێ: لە بەیانی رۆژی دوایی، بەردەوام ئاگاداری پانتۆلی منداڵەکەتان بن. ئەگەر پاك و وشك بوو، خەڵاتی بدەنێ و لەماوەی هەفتەکەدا کاتەکان زیاتر بکەن تادەکاتە کاتژمێرێك.

٩. ئەگەر منداڵەکەتان بەرێکەوت خۆی تەڕ یان پیس کرد، مەیکەن بەدەنگە دەنگ و هاوارکردن: بەئاسانی یارمەتی بدەن تا جلەکانی بگۆڕێت و پێی بڵێن هەرگیز ناڕەحەت و بێ تاقەت نەبێ، چونکە هەمیشە مۆڵەتی هەیە تەوالێت بەکار بهێنێ. داوای لێ بکەن، لەو شوێنەی کەخۆی لێ تەڕکردووە بەرەو ئاودەستەکە رابکات و نیشانتان بدات کە دەتوانێ بەتەنیا پانتۆڵەکەی دابکەنێت و لەسەر تەوالێتەکە دابنیشێت.

١٠. کەپێشکەوتن روویدا خەڵاتی بدەنێ: بەتێپەڕینی کات و لەدوای هەفتەیەکدا منداڵەکەتان کەمتر خۆی پیس دەکات و زۆرتر بەتەنیایی دەچێتە سەرتەوالێتەکە. لەوانەیە بەرێکەوت دووبارە پانتۆلی منداڵەکەتان بەپیسی ببینن، بێ ئومێد مەبن، هەوڵبدەن پێشڕەویەکانی بهێننەوە یادتان، ولەلای کەسانی تریش باسی بکەن و دووپاتی بکەنەوە. بۆنموونە: " (تۆم) ئیتر دەتوانێ وەکو گەورەکان بەتەنیا بچێتە سەرتەوالێت".

١١. بۆڵەبۆڵ و گلەییەکانی پشت گوێ بخەن: ئەگەر منداڵەکەتان بۆڵە بۆڵ دەکات و ناچێتە سەر تەوالێت و دووبارە خۆی پیس دەکاتەوە، داواکاریەکانی پشت گوێی بخەن.

١٢. چاوەڕێی دەست پێکردنی پیس بوونە بەرێکەوتەکان بکەن: بێ گومان، چەندین جار بەرێکەوت خۆپیس کردن ڕوودەدات. بۆیە چاوەڕێی بکەن و بەهۆیەوە منداڵەکەتان سزا مەدەن و شەڕی لەگەڵدا مەکەن.

١٣. بەرەبەرە خەڵاتەکان لە بەرنامەکە لابەرن: ئەوهەڵەیەی کەزۆربەی دایك و باوکان دوچاری دەبن ئەوەیە کە خێرا خەڵاتەکان هەڵدەگرن. واباشەدوای کۆتایی هەفتەیش خەڵاتی بدەنێ. بەڵام چۆنیەتی ڕێژەی خەڵاتەکان بگۆڕن.

١٤. ئەگەر لەبەکاربردنی ئەم شێوازانە سەرکەوتوو نەبوون، هەوڵبدەن هۆکارەکەی بدۆزنەوە. ئایا منداڵەکەتان بۆ دەستپێکردن ئامادەبوونی تەواوی نەبووە؟ ئایا هەموو قۆناغەکانتان بەدروستی و ڕێك و پێکی ئەنجام داوە؟

**( ٧-٢ )* ( "کەمەرشلی" میز بەخۆداکردنی شەوانە )**

زۆربەی منداڵان لەتەمەنی (٢) ،(٣) ساڵی بەدواوە سەر جێگاکەیان تەڕناکەن، هەرچەند هەندێکیان درەنگ تر فێر دەبن شەوان بۆ سەرتەوالێت هەستنەوە. ئەمانی کەمەرشلی بەهۆی ئەو پێشکەوتنە سروشتییەوەیە کە تەواو بوونی میزەڵانی منداڵ لە هەڵگرتنی میز نیشان دەدات. تەنانەت لەمنداڵانی گەورەش چاوەڕێ دەکرێت بەرێکەوت لەکاتی بێ ئاگاییدا جارێ خۆیان تەڕبکەن. منداڵەکەتان لەهەر تەمەنێکدا بێت هەرگیز بەهۆی کەمەرشلییەوە لۆمەی مەکەن ووتەی ناشیرینی مەدەنەپاڵ، نەکا ئەنجامی بگاتە ئەوەی کێشەی دەروونی لێبکەوێتەوە. لەسەدا حەفتاوپێنجی منداڵانی تەمەنی (٤)ساڵ و لەسەدا هەشتاو پێنجی منداڵانی تەمەنی (٥)ساڵ سەر جێگاکەیان تەڕناکەن، مەگەر جارجارەو بەبێ دووبارە بوونەوە نەبێ؛ بەڵام هەندێ منداڵانیش تاکاتی باڵق بوون و تەنانەت گەورەتریش میزکردنی شەوانەیان لەگەڵدایە. دوکتور (ئازرین)و دوکتور (بزایل) هەوڵیان داوەو بۆیان دەرکەوتووە کە لەهەر (٤)منداڵ لەژمارەی (١٠٠) منداڵدا لە تەمەنی باڵقیداو (١)کەس لە هەر(١٠٠)منداڵدا لەوانەی گەورەن میزکردنی شەوانەیان لەگەڵدایە. کوڕان دوو ئەوەندەی کچان دوچاری کەمەرشلی دەبن. هەرچەند ئێمە لەو بڕوایەداین: نابێ منداڵان بەوهۆیەوە بخرێنە ژێر باری گلەییەوە. بەڵام ناشبێت پشت گوێ بخرێن. هەندێ لەو منداڵانەی لەشەودا میز بە خۆیاندا دەکەن، زۆر پێی بێتاقەت و ناڕەحەت دەبن ناتوانن بەسەر ئەم کێشەیەدا زاڵ بین. ئەگەر بەمنداڵەکەتان بڵێن "بایەخێکی بۆ دانانیم"، دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکەتان، زۆر تورەو نیگەران ببێت و واهەست بکات لەگەڵ کێشەیەکی چارەسەر نەکراودا ڕووبەڕوو بووەتەوە. زۆربەی ئەو منداڵانە بەدەم بانگ کردنی هاوڕێکانیان بۆ ئەوەی شەو لەماڵیاندا بخەون، ڕەت دەکەنەوەو بۆ سەیرانیش ناچن. بەکورتی (کەمەرشلی) لە دەروونی منداڵدا متمانە لەناو دەبات و ئەوەش کارێکی خەمبارە. هەرچەندە ئەمڕۆ زانیاری زۆر دەربارەی کەمەر شلی و میزکردن لە شەودا وڕێگەی چارەسەرکردنەکانی لەبەر دەستدایە.

بەرلەوەی یەکێك لە ڕێگا چارە پێشنیار کراوەکان هەڵبژێرن، پێویستە هۆکارو گریمانەی میزکردن لەشەودا دیاری بکەن. ولەدواییدا سوود لەو ڕێگا چارانەی خوارەوە وەربگرن.

**(هۆکارەکانی "کەمەر شلی")**

**هۆکاری پزیشکی: هەندێ پسپۆران لەسەر ئەو باوەڕەن کە کێشەکانی پزیشکی تەنیا لە ١٪ تا ٢٪ ی هەموو کەمەر شلییەکان دەگرێتەوە. هەندێ جار ئەو منداڵەی گرفتاری کەمەر شلی بووە، میزەڵانی بچووکە یان بەهۆی لاوازی ماسوولکەکانیمیزەڵدانی ناتوانێ میزەکە هەڵبگرێت. یان بۆ نموونە، ئەگەر منداڵەکەتان دوای ئەوەی بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ سەر جێگاکەی تەڕ نەکردوو ولەناکاو لەشەودا دەستی کردەوە بەمیز کردن، لەوانەیە هۆکارەکەی، لە کۆئەندامەکانی میز کردنیدا بێت.**

**باشتر وایە بەرلەوەی خەریکی هیچ چارەسەر کردنێك بن، لەگەڵ پسپۆرێکی کۆئەندامی میزکردندا قسە بکەن.**

***باری دەروونی و هەست ناسکی و سۆز): هەرچەند ئەو منداڵانەی فێری چوونە سەر تەوالێت بوون هەندێ جار بەهۆی کێشەو گوشاری سۆزو دەروونی، جار جارە خۆیان تەڕ دەکەن؛ بەڵام ئەو کێشەیە تەنیا ٢٠٪ی ئەو کەسانە دەگرێتەوە. رەنگە کێشەی ئەو منداڵەی بەردەوام شەوان میز بەخۆیدا دەکات تەنیا هۆکارەکەی هەر لایەنی سۆزداری بێت. لەوکاتەدا چارەسەر کردنی دەروونی کەمەرشلی شێوازێکی گونجاو نییە.**

***باری پێگەیشتنی کۆئەندامەکان: هەرچەند زۆربەی ئەو منداڵانەی دوچاری کەمەرشلین کێشەی پزیشکی یان نەخۆشیەکی تایبەتیان نییە، بەڵام ئەوە بەو مانایە نییە، ئەوان هەرگیز کێشەی جەستەیی و فیزیکییان نەبێ. لەوانەیە میزەڵدانی منداڵ هێشتا جێگای هەڵگرتنی میزی نەبێت تابتوانێ بەدرێژایی شەو، میزە دروست کراوەکە هەڵبگرێت. یان لەوانەیە ئەو ماسوولکانەی بەرگری لەدەرچوونی میز لەناو میزەڵان دەکەن، بەئەندازەی تەواو پێنەگەیشتوون. هەرلەم بەشەدا شێوازی ترتان پێشکەش دەکەین.**

**جۆری خەو: زۆربەی منداڵان بەو هۆیەوە جێگاکەیان تەڕ دەکەن، کەئەوەندە بەقووڵی خەویان لێدەکەوێت هەست بەنیشانەکانی پڕبوونی میزەڵدان ناکەن کەبەئاراستەی مێشکدا دەروات.**

**بۆیە، نا توانن لەخەو هەستن و بچنە سەر تەوالێت. هەندێ منداڵان جگە لەم کێشەیە، میزەڵدانیان بچووکە. بابەتی زۆر خەوتن و قووڵبوونی خەو کاری بۆ ماوەییەو ئەگەر سەرنج لە کەسانی ناو خێزانەکەی بدەین ئەم کێشە دەبینین لەوانەیە لەناو خزمانی خۆشتاندا ئەو جۆرە کێشانە بدۆزنەوە..**

(٧-٢-١) (رێگا چارەکانی پزیشکی "کەمەرشلی".)

رێگا چارەکانی پزیشکی کەمەرشلی فرەن. پزیشك دەتوانێ لە کاتی پێویستدا سوودیان لێ وەربگرێت. (ئانتی بایوتیك) ەکان دەتوانن، ئەگەر هۆی کەمەرشلی‌یەکە بۆنکردنی کۆئەندامانی میز کردن بێت، ئەو کێشەیە لەناو ببەن. "رادیوگرافی"ی میزەڵدان دەتوانێ پزیشك لەوە ئاگادار بکاتەوە ئایا گەورەکردنی میزەڵدان پێویست دەکات یان نەء. یان خێزان دەتوانێ بۆ گۆڕینی جۆری خەو سوود لە دەرمان وەربگرێت. تامنداڵ بەهۆی جووڵە پێدانی میزەڵدان لەخەو خەبەری ببێتەوە.

(٧-٢-٢)* (چارەسەری ئەو کەمەرشلیەی بەهۆی کێشەی سۆزیەوە دروست بووە).

ئەگەر منداڵ دوای تێپەڕاندنی خولێکی چەند هەفتەیی کەلەوماوەیەدا خۆی تەڕنەکردو، لەناکاو دەستی پێکردەوە ،لەوانەیە هۆکارەکەی ڕق هەستان و شڵەژان یان بەکێشەی سۆزی لێکبدرێتەوە.

(منداڵی شڵەژاو)

ئەگەر شوێن و دەوروپشتی منداڵەکەتان بەتەواوی کاریگەری لە سەر دروست دەکات و بەرگری لە نیشانەکانی هەستی دەکات، سوود لەم خاڵانەی خوارەوە وەربگرن.

١.لەناو رۆژمێرێکدا ژمارەی جارەکانی میزکردنی لە شەودا تۆمار بکەن، سەرنجی کاتەکانی خۆتەڕکردنی بدەن و سەرنج لەو رووداوانە بدەن کەلە دەوروپشتی‌یەوە روودەدات. هەوڵبدەن هەموو شەڕەکانی ناو خێزان و دەمەقاڵێ نێوان هاوڕێیان و شەڕو ئاژاوە و ناخۆشی لەناو خێزان و هەر رووداوێك کە بۆ منداڵ جێی بایەخە، مەهێڵن و ئەم کارەبا بۆ ماوەی یەك مانگ درێژەبکێشێ.

٢.یاداشتەکانتان نیشانی منداڵ بدەن و بەو هۆیە یارمەتی بدەن تا بەسەر کێشەکەیدا(کەمەرشلی) زاڵ ببێ، وداوای لێ بکەن ئەو یاداشتانە بخوێنێتەوە و ئەگەر خاڵێکی ترتان بە خەیاڵدادێ زیادی بکەن.

٣. لەگەڵ منداڵدا، ئەو خاڵانەی سەرەوە بنووسن و، منداڵەکەتان هانبدەن تادەربارەی کێشەکانی بدوێت وپێتان بڵێت چ شتێ ئازاری دەدات. کاتێکی دیاریکراو بۆ ئەم کارە دەست نیشان بکەن.

٤. منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی ئارامی و خاوبوونەوەی دەمارکان (بەشی"٢-١٠"خوێننەوە)بکەن و یارمەتی بدەن پێش نووستن ئارام بێ وکەمێك پشتی بشێلن یان باگوێی لەئاوازێکی مۆسیقابێ.

٥. ئەورۆژانەی جێگای‌منداڵەکەتان وشکە، لەناو دەفتەرەکەتاندا جێگیری بکەن. سوود لەو یاسایانەی لەبەشی(٢) داباسکراوە، وەربگرن.
٦.ئەگەر دوای چەند مانگێك منداڵەکەتان هەر دڵگرانەو شەوان میز بەخۆیدا دەکات، باشتروایە داوای یارمەتی لەکەسانی پسپۆڕبکەن.

(منداڵی بێ گوێ)*

ئەگەر منداڵەکەتان لە ڕیزی منداڵانی تووڕە و بۆڵە بۆڵکەرە و پەیڕەوی فرمانەکانتان ناکات‌و، وەڵامی پرسیارەکانتان ناداتەوە، پێویستە بەرلە بایەخدان بەکێشەی کەمەرشلی ئەورەفتارانە چارەسەربکەن و نەیانهێڵن. بۆ ئەوکارەش بە شەکانی(٨-٢و٨-٦و٨-٧) بخوێننەوە. زۆرجاریش کە خەریکی چارەسەرکردنی ئەورە فتارانەن، کێشەی کەمەرشلی یش چارەسەردەبێ‌و ئەگەر منداڵەکەتان لە حاڵەتی تورەیی‌دا نییەو هەرکەمەرشلە، ئەم ڕێگا چارانەی خوارەوە تاقی بکەنەوە!

١. بە گشتی قسەو دیدگانیگەتیڤەکانی منداڵەکە تان دەربارەی کەمەرشلی پشت گوێ بخەن. دوچاری مەحکەمەو لێپرسینەوەی‌مەکەن یان تەنانەت وەڵامی مەدەنەوە. کاتێ دەڵێت، بۆ نموونە:"بایەخێك بۆ کەمەرشلی دانانێم" یان "هەمووی خەتای ئێوەیە کەمن شەوان خۆم تەڕ دەکەم" تەنانەت بەلا چاویش سەیری مەکەن و سەرنجی مەدەنێ.
٢. سوود لە هێڵی بەیانی یان یاداشت وەربگرن کەژمارەی ئەو شەوانە نیشان بدات کەمنداڵەکە سەرجێگاکەی تەڕنە کردووە و ئێوەش هانی بدەن. بەو شێوەی باسمان کرد سەرنجی کاردانەوە نیگەتیڤەکانی منداڵەکەتان مەدەن.
٣. تائەوڕادەیەی دەتوانن، ڕەفتارێکی باشتان هەبێ: منداڵ فێربکەن تا، بیجامە تەڕەکانی بخاتە ناو جلە چڵکنەکانەوە. ئەگەر منداڵەکەتان لە بەرامبەردا بەرەنگارتان بووەوە، ڕێی‌پێ مەدەن. تەنیا لە بیرتان نەچێت کە پێویستە خوێن سارد بن و بەهیچ شێوەیەك گاڵتەی پێ مەکەن.
٤. تەنانەت ئەگەر کاردانەوەکانی منداڵیش نیگەتیڤانەیە، یارمەتی بدەن با تێ بگات، کەچارەسەربوونی کەمەرشلی چەند باش و بەنرخە. بۆ نموونە بۆی شی‌بکەنەوە ئەگەر شەوان میز بەخۆیدا نەکات، بە ئاسانی دەتوانێ شەو لەماڵی هاوڕێ کەی بخەوێت.
٥. بەخوێن ساردی و خۆراگری درێژە بەو قۆناغەبدەن. هاندان و خەڵاتیشتان لە بیر نەچێ. جارجار چاوەڕێی "کەمەرشلی"ش بکەن و تورەمەبن.

**( ۷-۲-۳ )*( ڕێگە چارەبوونەو کەمەرشلیانەی بەهۆی هۆکاری جەستەیی و فیزیکییەوە دروست بوون )***

بیرورا لە سەرئەوەیە کە لەسەدا هەشتای کە مەرشلیەکان بە هۆی کێشەی وەکو(تەواو و فراوان نەبوونی میزەڵدان یان جۆری نووستنەوە) دروست دەبێ. سەرەتا پێویستە هەوڵبدەن کێشەی میزەڵدان چارەسەربکەن ئەگەر سەرکەوتوو بوون ئەوا قووڵی خەو کێشەیەك دروست ناكات (هەڵبەت ئەم کارانە تەنیاکاتێ ئەنجام دەدرێت کە پزیشك بۆ نکردنی میزەڵدانی ڕەت کردۆتەوە).

١. قاپێکی پلاسکۆی روون یان شووشەیی بە فراوانیلیتر هەڵبگرن و لەسەری بە ماجیك بۆ هەر (۲۲سی‌سی) نیشانەیەك دانێن(ئەم کارە بە بەکارهێنانی پەرداخێك بە فراوانی(۵۰سی‌سی) نیشانەو ژمارەکان بەجۆرێ بنووسن تامنداڵەکەتان بتوانێ بە ئاسانی بیخوێنێتەوە.

٢. بۆمنداڵ شی بکەنەوە کە یەکێك لەو هۆکارانەی سەرجێگاکەی تەڕ دەكات فراوان نەبوونی مێزڵدانیەتی کە توانای هەڵگرتنی میزی زۆری نییە و شێوەی میزڵدانی بۆ وێنە بکەن و بۆی‌شی‌بکەنەوە میزڵدان چییە وچ ڕۆڵێك لە لەشیدا دەبینێ.

٣. منداڵەکەتان دڵنیا بکەنەوە دەتوانێ بەراهێنان، فراوانی میزڵدانی زیاد بکات. پێی بڵێن هەر چەند ناتوانێ ئەم کارە بەیەك شەو ئەنجام بدات، بەڵام بەبەردەوام بوونی لەسەر راهێنانی خۆی لەئەنجامدا سەرکەوتن بەدەست دەهێنێ.

٤. ئەگەر خۆتان یان یەکێکی تر لە ئەندامانی خێزانەکەتان لە تەمەنی منداڵیدا دوچاری کەمەرشلی بوون، بۆ منداڵەکەتانی باس بکەن. تا بزانێ ئەوکەسەی رێزی لێ دەگرێت هەرخۆی لەمنداڵیدا ئەو کێشەیەی هەبووە، ئەمە یارمەتی دەدات لەگەڵ ئەم بابەتە باشتر رووبەرووببێتەوە و کەمتر هەست بەبێ تاقەتی دەكات.

٥. ئەوقاپەی نیشانەتان لەسەر نووسیووە لە ناوتەوالێتەکە دایبنێن و منداڵەکەتان فێربکەن هەرجار کەمیزدەکات سەرەتا بەوقاپە پێوانەی بکات و دوایی بیرژێنێتە ناو تەوالێتەکەوە.

٦. هەرجارێك منداڵەکەتان توانی بۆ ماوەیەکی زۆرمیزەکەی هەڵگرێتەوە و رێژەیەکی زۆرتری لە قاپەکەی پڕکرد، هانی بدەن و بۆ ئەو کارەشی دیارییەکی بدەنێ.

٧. منداڵەکەتان هانبدەن لەدرێژایی ڕۆژدا شلەمەنی زیاتر بخوات و بخواتەوە وبۆی شی‌بکەنەوە کە ئەوکارە دەتوانێ یارمەتی بدات میزڵدانی بەرێژەیەکی زیاتر میز هەڵبگریت و لە ڕۆژدا چەند پەرداخ ئاوی بدەنێ، بەڵام پارێز لەو شلەمەنیانەی(کافائین)ی تێدایە بکەن (وەکو قاوە وچا). ئاوی میوە باشترین

شلەمەنی یە. زۆربەی ئەو کەسانەی بۆ منداڵان بەرنامەی خواردن دادەرێژن، کافائین و نەستەلەو بەهارات لە بەرنامەی خواردەمەنی ئەو منداڵەی شەوان میزبەخۆیدا دەکات، لادەبەن.

٨. ئاگاداری: ئەگەر منداڵەکەتان دوچاری(پەرکەم) یان(فێ) بوویان کێشەی گورچیلەی هەیە مەهێڵن زۆرشلەمەنی بخوات.

٩. کاتێ منداڵەکەتان میزی دێت، هانی بدەن خۆی بگرێت وتا ئەوڕادەیە دەتوانێ درەنگ میز بکات. ئەگەر لەم کارە سەرکەوتووبوو هانی بدەن و ئەگەر هەستی میزکردنی نەما، سەرقاڵی کارەکانی رۆژانەی بکەن.

١٠. کاتێ منداڵ دەچێ بۆسەرئەواليێت، فێری بکەن بە تەواوی میزەکەی بکات تا رەوەندی میزەکەی کۆنترۆڵ بکات و ماسولکەکانی بەهێزبینەوە.

**(٧-٢-٤)*(رێگاچارە بۆ ئەوکەمەرشلی یانەی بەهۆی خەولێکەوتنی قووڵەوە دروست دەبێت)***

ئەگەر رێگا چارەکانی سەرەوە کاریگەرنەبوون لەم رێگاچارانەی خوارەوە بۆ فێرکردنی منداڵەکەتان سوود وەربگرن. ئەم شێوازانە یارمەتیتان دەدات تا بەرامبەر ئەو نیشانانەی میزڵدان بۆ مێشکی دەنێرێت، بەهەستتربن.

* دەزگایەکی یارمەتی دەر هەیە کە کاتی تەڕبوونی بیجامەی منداڵەکە زەنگ لێدەدات و خەبەری دەکاتەوە. ئەم دەزگایە زۆرگران نییەو بەپاتری کاردەکات و مەترسیشی نییە.

**(٧-٣)*(توانا نەبوونی هەڵگرتنی کاری چوونە سەر پێشاو و خۆخاڵی کردنەوە)***

ئاشکرایە دایك و باوکان کاتێ منداڵەکەیان لەسەر بەرنامەیەکی رێك وپێك، چوونە سەر پێشاو ئەنجام نادات، زۆرتووڕەدەبن. ئەوان دەترسن ئەوە کێشەیەکی گەورە بۆ منداڵ دروست بکات و لەم کاتا نەدا نازانن چ رەفتارێك بگرنەبەر. منداڵیش لەو کاتەدا دەکەوێتە ژێر فشارێکی روحییەوە و ناتوانێت خۆخاڵی کردنەوە کەش بکات و بەهۆیەوە هەست بە شەرمەزاری دەکات. پێویستە دایك وباوکان بزانن، منداڵان تەنانەت دوای فێر بوونیشیان جارجارە ناتوانن چوونە سەر پێشاوی خۆیان کۆنترۆڵ بکەن و پانتۆڵەکەیان پیس دەکەن. ئەو رووداوانە لە منداڵانی تەمەن (٢) تا(٣) ساڵدا زۆر دیارە، بەڵام لە نێوان هەندێ منداڵانی گەورەتریش ئەو دیاردەیە دەبینرێت کەزۆرجار بەهۆی نەخۆشی تورە بوون و شڵەژان و دڵگرانییەوەیە. لەوانەیە بەسەرنج پێدانی کە سایەتی منداڵەکەتان ئەو جۆرە رووداوانە پشت گوێ بخەن و یان وانیشان بدەن بایەخی زۆریان هەیە. بەڵام بیرتان نەچێت منداڵان لە ئێوە زیاتر نارەحەت دەبن: هیچ کاتێ شەرمەزاریان مەکەن و بەهۆی خۆپیسکردنی بێ

ئاگاییەوە سزای مەدەن. هەمیشە لەگەڵ روو بەرووبوونەوەی ئەو جۆرەبابەتانە خوێن ساردبن ئەگەر منداڵەکەتان دوای تەمەن(٣)یان(٤)ساڵی بەردەوام هەر خۆی پیس دەکات لەوانەیە دوچاری"خۆپیسکردنی بێ ئاگایی" "encopresis" بووبێ.

لەوانەیە بیجامەکەی بە تەواوی پیسکردبێ و یان بەو هۆیەوە پەڵەیەك دروست بووبێ. هەرچەند ئەم کێشەیە بەلایەنی زۆرەوەلە تەمەنی(١٦) ساڵیدا نامێنێ، بەڵام پێویستە بزانن تائەوکاتە، متمانەکردنی بەخۆی‌و بیرکردنەوەی لەکەدار دەبێ.

شێوە جۆراو جۆرەکانی تر دەستی لەبێ دەستەڵاتی لە خۆپیسکردندا هەیە، هەندێ منداڵان لەگەڵ هەوڵدانی هەموان و ئەندامانی خێزانەکە، هێشتا فێری چوونە سەر تەواڵێت نابن. هەندێکی تریش فێری دەبن، بەڵام دووبارە خۆیان پیس دەکەنەوە. هەندێکیان هەموو رۆژێ بیجامەکەیان پیس دەکەن، لە حاڵەتێکدا کە هەندێکی تر چەندین رۆژتا چەندین هەفتە پیسی ناکەن و بەدەگمەن دوچاری"خۆپیسکردنی بەرێکەوت" دەبن.

بۆ خۆپیس کردنی بێ ئاگایی هۆی جۆراوجۆری هەیە: خۆپیسکردنی بێ ئاگایی کاردانەوەیەکە منداڵ لەبەرامبەر فێرکردنی چوونە سەر تەواڵێت نیشانی دەدات، بۆیە منداڵێکی گێرە شێوێن لەگەڵ دایك وباوکیدا بێگویی دەکات‌و بەئەنقەست لە کاتی پیسی کردندا لەسەرتەواڵێت دانانیشێت. پێویستە ئەم بابەتە بەوردی شی بکەینەوە و چارەسەری بکەین، چونکە لە ئەنجامدا ئەگەر بەردەوام بێت دەبێت بە کێشەیەکی بەردەوام.

ژمارەیەکی کەم لە منداڵان بەپیسی کردنیان لە بەرامبەر فشارە دەروونییەکانی دەورپشتیان کاردانەوە نیشان دەدەن. هەندێ جاریش پیسیکردنی بێ ئاگایی ریشەی دەماری سۆزی هەیە، بەڵام زۆربەی کاتیش ریشەی جەستەیی و فیزیکی لە ئارادایە. وابینراوە کە زۆربەی ئەو منداڵانەی دوچاری پیسکردنی بێ ئاگایین، بەر لە خۆیان دایك و باوکیان یان لە خزمانی نزیکیان لە تەمەنی منداڵیدا دوچاری ئەو کێشەیە هاتوون.

کۆی بیروڕاکان لەسەر ئەوەیە کە زۆربەی ئەو منداڵانەی دوچار قەبزی دێن، هۆیەکەی بۆ ئەو بابەتانە دەگەڕێتەوە کە بەرنامەی گونجاوی خۆراکیان نییە. لەکاتی پیسیکردندا ئازاریان هەیە یان کێشەی پزیشکی و سۆزیان هەیە.

ئەگەرمنداڵ چوونە سەرپێشاو دوابخات، ریخۆڵە گەورەی فراوانتر دەبێ و ماسولکەکانی شل دەبنەو و پیسی شل دەکەوێتە سەرپیسی رەق و ووشك بوو و لەدواییدا لە کۆمەوە بەفشاری زۆرەوە دێتە دەرەوەو وادیارەکە منداڵەکەسکی دەچێت. هەر دەرمانێك بۆ چارەسەکردنی سکچوونەکە دەبێتە هۆی قەبزتربوونی، بەم شێوەیە منداڵەکە، بەرەبەرە وای لێ دێت، نیشانەکانی چوونە سەر تەواڵێتی لە بیردەچێتەوە. وکاتێ ریخۆڵەکانی بە تاڵ دەبێ

لەوانە یە چەند هەفتەیان چەند مانگ بخایەنێ تا ماسوولکەکانی ریخۆڵەی دووبارە گرژدەبنەوە.

منداڵەکەتان بە هەوڵ و کۆششی تەنیایی ناتوانێت بەسەر کێشەکەدا زاڵ ببێت لەو کاتەدا بۆڵەبۆڵ کردنیش سوودی نییە. هەڵبەت، رێگاچارەی تریش هەیە بۆیە دایك و باوکان بۆ باشبوونی حاڵەتی منداڵەکەیان، پێویستە ئەنجامی بدەن.

**(٧-٣-١)*(لە بواری پزیشکیەوە لیکۆڵینەوە بکەن)***

بەر لەوەی لەسەر پێشنیارە پڕیار لە سەرداوەکان کاربکەن، لەگەڵ منداڵەکەتاندا سەردانی پزیشکی منداڵان بکەن تا بە تەواوی تێڕوانینی بۆ بکات و گریمانی بوونی کێشەکانی ڕەت بکاتەوە. پزیشك دوای تێڕوانینی منداڵەکەتان، بەدوای دۆزینەوەیکێشەکانی وەك: قەبزی و گەورە و پانبوونی ریخۆڵەی گەورەی و لاوازی ماسوولکەکانی ریخۆڵەی گەورە ویان لەوانەیە کەم بەکاربوونی غودەی دەرەقی و ناهەمواریەکانی دایکایەتی و شێواوی هەڵمژینی خۆراك لەریخۆڵەدا یان تەنانەت نەخۆشی(هیرشیرونگ) واتە (نەبوونی دەمار لە ریخۆڵە)دایە.

لەوانەیە پزیشك فرمان بدات بەسۆنەر لەگەڵ پاك کردنەوەی ریخۆڵە یان بەوەرگرتنی نموونەیەك لە ریخۆڵە. تا لە چۆنیەتی کارکردنی دەمارەکانی ریخۆڵە ئاگادار ببێتەوە یان فرمانی تاقیکردنەوەکانی تر بدات.

ئەگەر گیرانی کۆم یان قەبزی دیاریکرا، ڕەنگە پزیشك سوود لەجۆرێ لە دەرمانەکانی ڕەوانی یان شاف وەربگرێت تاریخۆڵەکە پاك بکاتەوە و چۆنیەتی کارکردن وهێزی ماسوولکەکان بۆ حاڵەتی ئاسایی بگەڕێنێتەوە. پێویستە سەرنج بدەن بەکارهێنانی ئەو دەرمانی ڕەوانکردنە بەبەردەوامی کاریگەری نامێنێ و جگە لەوەش نارەحەتی و زیانی تریشی لەگەڵدایە، پێویستە لە سەر فرمانی پزیشك سوود لە دەرمانەکان وەربگرن.

**(٧-٣-٢) *(لەدروست بوونی بەرنامەی خۆراکی منداڵەکەتان متمانە پەیدا بکەن)***

ئەو منداڵانەی بەبێ ئاگایی خۆیان پیسی دەکەن، زۆرجار دوچاری ئازار سك و بێ ئێشتیایی دەبن. بە شێوەیەك کە بەرنامەی خۆراکیان تێك دەچێت. لە ئەنجامدا، لەوانەیە منداڵان بەم هۆیە خۆیان لەخۆاردنی میوە و سەوزەو فاسۆلیا بەرێژەی پێویست بەدووربگرن و ئەم بابەتە دەبێتە هۆی ئەوەی وەڵام دانەوەی میزاجی منداڵان زیاتر ڕەق بکاتەوە.

داوا لەپزیشکی منداڵ بکەن بەرنامەی خۆراکی گونجاوتان بۆ دابنێت تا قەبزی منداڵەکەتان چارەسەر ببێت.

**(٧-٢-٣) *(خۆتان زاڵبکەن بەسەر ترسی منداڵدا بۆ چوونە سەر تەوالێت)***

ئەو منداڵانەی خۆیان پیس دەکەن، لەوانەیە بەهۆی ئەو ئازارەی کەجاران هەیانبوو لەچوونە سەر تەوالێتدا ترسا بن‌و، دوچاری (فوبی تەوالێت) بوو بن. ***(toilet phobia)*** (ترسێکی توندو تیژە لەتەوالێتەو وەکو نەخۆشی وایە).

ئەگەر منداڵەکەتان دوچاری ئەو حاڵەتە بووە، پێویستە بوەستن تارژێمی خواردنی گونجاو لەگەڵ دەرمانە ئاسانکەرەکان کاریگەری خۆی دەکات‌و پێی دەسەلمێنن کە چوونە سەر تەوالێت ئازاری نادات.

*دەربارەی ترسی منداڵەکەتان بدوێن (بەشی ٢-٩ بخوێننەوە تارێگاکانی دەست پێکردنی قسەو باستان بیر بکەوێتەوە).

* منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی وەرگرتنی ئارامی (***Relauation***) بکەن (بەشی ٢-١٠ بخوێننەوە). کاتێ منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی بنچینەیی بوو، یارمەتی بدەن تافێر بێ، چۆن لە کاتی دانیشتن لەسەر تەوالێتدا ئارام بگرێت.

*ترسی منداڵەکەتان بەرامبەر تەوالێت دیاری بکەن. سوود لەشێوازەکانی کەم کردنەوەی ترس (لە بەشی ١٤شی کراوەتەوە) وەربگرن. داوا لە منداڵەکەتان بکەن خۆی وابهێنێتە بەرچاوی لەسەر تەوالێت بەبێ ترس‌و نیگەرانی دانیشتووە.

**(٧-٢-٤) *( خۆتان زاڵبن بەسەر یاخی بوون‌و نافرمانیەکانی منداڵەکەتاندا )***

ئەگەر منداڵەکەتان بەهۆی یاخی بوون‌و نافرمانی بەرگری لەچوونە سەر تەوالێت دەکات، کەڵك لەم رێگا چارانەی خوارەوە وەربگرن.

*توانای منداڵەکەتان لە ئەنجامدانی فرمانەکان بەهێزتر بکەنەوە: بەرلەوەی منداڵەکەتان واڵێ بکەن دەربارەی چوونە سەر تەوالێت بدوێت، هەوڵبدەن بەشێوەیەکی گشتی هەستی هاوکاری‌و پەیرەو بوون لەناو منداڵدا پتەوتر بکەن.

شێوازەکانی هاندان، پشت گوێ خستن،و بێ بەشکردنی کاتی‌و پێداچوونەوەی لە سنوور بەدەر بۆ ئەم کارە بەسوودن. (بەشی ٥-٨).

*کاتێ منداڵەکەتان چووە سەر تەوالێت، خەڵاتی بدەنێ. لە (٣٠)چرکەوە دەست پێ‌بکەن‌و بەرەبەرە ماوەکە زیاتر بکەنەوە. بەم زووانە ئێوە لە پێشکەوتنی منداڵەکەتان‌و بۆ

ئەو ماوە زۆرەی لەسەر تەوالێت دادەنیشێت، سەرتان سوڕدەمێنێ و ئەم شێوازە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکەتان بەئارامی لەسەر تەوالێت دابنیشێت و بەئاسانی کارەکەی ئەنجام بدات.

**(٧-٣-٥) *(لە ڕۆژدا بەرێك و پێکی منداڵەکەتان بۆ سەر تەوالێت ببەن)***

کاتێ دڵنیا بوون کە منداڵەکەتان زیاتر سوود لە تەوالێت وەردەگرێت، چوونە سەر تەوالێتی بۆ ڕێك و پێك بکەن. ئەو منداڵانەی لە بەکارهێنانی تەوالێت خۆیان دووردەخەنەوە، بەرنامەیەکی ڕێك و پێکیان بۆ چوونە سەر تەوالێت نییە. باشترین حاڵەت ئەوەیە، منداڵەکەتان دووجار لە ڕۆژێکدا- یەکجار بەیانی دوای بێدار بوونەوەی لەخەو و جارێکیش دوای قوتابخانە- بیبەنە سەر تەوالێت.

داوا لە منداڵەکەتان مەکەن زۆر لەسەر تەوالێتەکە بمێنێتەوە.

ئاشکرایە (١٠) تا (١٥) خولەك بۆ ئەو کارە لە ڕۆژدا بەسە. پێویستە لە سەرەتاوە بەدەنگێکی هاوڕێیانە، بەڵام پێداگر ئەو بابەتەی تێبگەیەنن و بەهاندان و خەڵات پێ بەخشین و، بۆ درێژە پێدانی ئەو شێوازە لە کاردابن. (بەشەکانی ٢-٤ و ٢-٥ بخوێننەوە)

**(٧-٣-٦) *(بەرەو پێش چوونی منداڵەکەتان بەهێزتر بکەن)***

کاتێ منداڵەکەتان هەمیشە سوود لە تەوالێت وەردەگرێ، پێویستە ڕێژەی پێشکەوتنەکانی بپێون.

*جل و بەرگی ژێرەوەی منداڵەکەتان ژمارە بکەن. لە زۆربەی کاتدا ئەو منداڵەی دوچاری پیسی کردنی بێ ئاگاییە، جلەکانی ژێرەوەی دەشارێتەوە. بۆ دەستنیشانکردنی بەرەو پێش چوونی لەسەر جلەکانی ژێرەوەی ژمارە دابنێن و پێویستە لە هەر کامیان بۆ ڕۆژێك سوودی لێ وەربگرێت. ڕەنگە ئەم شێوازە کەمێك گران دیار بێ بەڵام لەئەنجامدانی یارمەتییەکانتان ئاگاداری بەرەو پێش چوونی منداڵەکەتان بن.

*کاتێ منداڵەکەتان دەچێتە سەر تەوالێت، خەڵاتی بدەنێ و، ئەگەر ناو تەوالێتەکەشی پیس نەکردو ڕێك و پێك بوو، خەڵاتی تری بدەنێ. لەم بوارەدا بەباشی ڕەفتار بکەن و خۆتان توورە مەکەن تابێتە هۆی خێرا کردنی بەدواداچوونی فێرکردنەکە.

*ئەگەر منداڵەکەتان پانتۆڵەکەی کەمتر پیس کرد، خەڵاتی بدەنێ: ئەگەر منداڵەکەتان بەرێك و پێکی لە تەوالێت کەڵك وەربگرێت، بێ گومان کەمتر جل و بەرگی پیس دەبێ. بەم شێوەیە، لە بەرامبەر ئەوەش خەڵاتی بدەنێ.

بەهەر حاڵ بۆ دڵنیایی کە منداڵ ناگەڕێتەوە سەر ڕەوشتی پێشووی، دیاری پێشکەش بکەن. ئەو جۆرە بابەتانە دوای چەند مانگێك بەتەواوی چارەسەر دەبێ چونکە هێشتا هێزی ماسولکەکانی کۆمی پتەو نەبووە. بۆیە هانیبدەن سەر لەنوێ دەست پێبکاتەوە.

**( ٧-٣-٧ ) *( ئەو کاتەی منداڵەکەتان لەسەر پێشاوە، بەباشی ڕەفتاری لەگەڵدا بکەن )***

ئەگەر منداڵەکەتان بەرێکەوت بیجامەکەی پیس کرد، خوێن سارد بن و مەبۆڵێنن و سوود لە شێوازی پێداچوونەوەی بەشی (٧-١) وەربگرن. ئەگەر بەرەنگاریشی کرد، بەخوێن ساردیەوە بەڵام پێداگرو بەهێزەوە ناچاری بکەن جلەکانی بگۆڕێت و جلی پاك لەبەر بکاتەوە. داوای لێبکەن (٥) جار لە شوێنی جۆراو جۆری ماڵەوە بۆلای تەوالێتەکە ڕابکات و لەسەر تەوالێتەکە دانیشێ. داوای لێمەکەن ماوەیەکی زیاتر بمێنێتەوە. لەسەر جووڵە پێویستەکان ڕای بهێنن.

منداڵەکەتان دڵنیا بکەنەوە کە ئەو کارە بۆ سزادانی نییە، بەڵکو بۆ فێربوونی ڕاهێنانێکی باشە.

**( ٧-٣-٨ )*( خۆڕاگربن )***

ئەو کێشە (منداڵ پیسی بەخۆیدا دەکات) بەیەك شەو چارەسەر نابێ و نابێ ئێوەش چاوەڕوانی ئەوە بکەن تا بەشەوێ چارەسەری بکەن. لەوانەیە باشبوونی ئەو حاڵەتە چەند مانگێك بخایەنێ و چەند جار ناچار بن کارەکەتان سەرلەنوێوە دەست پێبکەنەوە. مەبەستی سەرەکی لە ئەنجامدانی ئەو کارە ئەمەیە یارمەتی منداڵەکەتان بدەن بۆ ئەوەی بتوانێ کێشەکەی چارەسەر بکات و لەبەرامبەری ئێوەو خۆیشیدا هەستێکی باش پەیدا بکات.

**( ٧-٤ ) *( بێدەستەڵاتی لە کۆنترۆڵکردنی میزکردن لە شەودا )***

ئەگەر منداڵەکەتان فێربوو بچێتە سەر تەوالێت چاوەڕێی ئەوەش بکەن جار جارە لە کاتی بەخەبەر بوونیدا میز بەخۆیدا بکات. لەوانەیە ئەو حاڵەتە تا تەمەنی (٥ -٦) ساڵی بمێنێتەوە. بەتایبەت ئەو کاتانەی منداڵەکە هیلاك و تووڕەو نیگەرانە. ئەگەر ئێوە ئەو جۆرە بابەتانە پشت گوێ بخەن، بەرە بەرە ژمارەی دووبارە بوونەوەکەی کەم دەبێتەوە. کاتێ منداڵ گەورەتر دەبێ، لە ئێوە زیاتر دەربارەی ئەو شتانە بێتاقەت دەبێ. بۆیە ئەگەر ئێوە کەمێ بێتاقەت بن، ئاساییە، بەڵام هاوار کردن بەسەریداو ترساندن و سزادانی دەبێتە هۆی ئەوەی زیاتر بێتاقەتی بکات و ئەو هانیشی دەدات لەگەڵتاندا بەشەڕ بێت کە زیانی میزکردنەکەی زۆرتر دەبێ و ئەگەر هەر بەتەڕکردنی بیجامەکەی درێژەیدا نابێ پشت گوێی بخەن. پێویستە یارمەتی بدەن تاکێشەکەی چارەسەر بکات چ کێشەکە دەروونی و ڕوحی بێ

یا چ فیزیکی بێ. لەم کاتەدا بۆنکردنی (گورچیلەو میزڵدانی) لەبەر چاوبگرن و قسە لەگەڵ پزیشکدا بکەن و، لەوانەیە بەهۆی لە دایك بوونی خوشك یان براو یان کێشەی قوتابخانەو بەشەڕکردنی لەگەڵ هاوڕێیەکانیدا بێ.

(٧-٤-١) *(بارودۆخی منداڵ لە ڕووی گیروگرفتە پزیشکییەکانەوە بنرخێنن)*

منداڵانی زۆر دەناسین کە بۆ لێکۆڵینەوەی بابەتەکانی دەروونی پەیوەند بەمیزکردنی ڕۆژەوە بۆ لامان دێن. بەڵام لە ڕاستیدا، کێشەی سەرەکی دەروونی و سۆزی نییە. پێش تاقیکردنەوەی ڕێگا جۆراو جۆرەکان، داوا لە پزیشك بکەن بەتەواوی منداڵەکەتان لەلایەنی پزیشکیەوە تێڕوانین بکات. لەوانەیە هۆی سەرەکی بۆنکردنی بۆری میزکردن یان بچووکبوونی میزڵدان و لاوازی ماسوولکەکانی بێت و دوور نییە پەیوەندی بەدەمارەوە ببێت.

(٧-٤-٢) *(چۆنیەتی کۆنترۆلکردنی میزڵدان)*

هەندێ منداڵان بەهۆی ئەوەی کە قەبارەی میزڵدانیان بچووکەو توانای ڕاگرتنی میزیان نییە، بەدرێژایی ڕۆژدا ناتوانن میزڵدانیان کۆنترۆڵ بکەن، ئێوە نابێ چاوەڕێی ئەوە بکەن میزڵدانی منداڵەکەتان زیاتر لەو ڕادەی بۆ تەمەنی خۆی گونجاوەو، توانای هەڵگرتنی میزی هەیە، زیاتربێ. لە یادتان نەچێت، منداڵان لەلایەنی پەرەپێدانی فیزیکی و گەورە بوون و تەواو بوونی جەستەیان جیاوازیان هەیەو هەندێکی تریش زووترو هەندێ درەنگتر دەگەنە ڕادەی تەواو بوونیسروشتی. بۆ منداڵانی تەمەنی (٣) تا (٤) ساڵی زۆر ئاسایییە جارجارە بیجامەکە یان تەڕبکەن، چونکە ئەوەندە سەرقاڵی یاریکردن دەبن بیریان دەچێ برونە سەر تەوالێت، بەڵام ئەگەر منداڵەکەتان بەردەوام بیجامەکەی تەڕ دەکات، بەوردی سەرنجی بدەن تابزانن چەند جار بەچەند کات میزێك دەکات و چەندێ دەتوانێ میزەکەی هەڵبگرێت. ئەگەر ناتوانێ بۆ ماوەیەکی باش میزەکەی هەڵبگرێتەوە یان ناچارە ئەوەندە زوو زوو بچێتە سەر تەوالێت، و هیلاکی دەکات، ئەو ڕامێنانانەی پەیوەندن بەزیادکردنی قەبارەی میزڵدان ئەنجام بدەن (بەشی ٧-٢) پەیڕەوی شێوازە پێشنیار کراوەکان بکەن و منداڵەکەتان بۆ زیاتر هەڵگرتنی میزەکەی هانبدەن و خەڵاتی بدەنێ.

(٧-٤-٣) *(تەڕکردنەکانی دەماری کەم بکەنەوە)*

ئەگەر دەرکەوت کە قەبارەو شێوەی میزڵدانی منداڵەکەتان ئاسایییە، بەڵام لە کاتی تووڕەیی و نیگەرانیدا بیجامەکەی تەڕ دەکات، ئەو کاتە هەموو هەوڵی خۆتان بۆ فێرکردنی شێوازەکانی ئارامگرتنی (*Relauation*) بخەنەگەڕ، لەو کاتەدا فێر دەبێ کەمتر خۆی تەڕ

بکاتو داوای لێبکەن لە کاتی ترسو نیگەرانیدا سوود لە شێوازەکانی ئارام بوونەوەی خێرایی (*Mini Relauation*) وەربگرێت. بۆ نموونە ئێمە ئەم شێوازەمان بەسەر ئەو منداڵە تورەو نیگەرانانەی خۆیان تەڕ دەکرد، تاقیکردەوەو بەسوود وەرگرتن لەو شێوازانە لەسەر کورسی ئەزموونیدا سەرکەوتنیان بەدەست هێناو بەسەر کێشەکەیاندا زاڵ بوون.

**(٧-٤-٤)* (منداڵەکەتان دەترسێت کەلك لە تەوالێتی شوێنی تر وەربگرێ)***

هەندێ لەمنداڵان دەترسن جگە لە تەوالێتی ماڵی خۆیان کەلك لەتەوالێتیتر وەربگرن. ئەگەر منداڵەکەی ئێوەش کێشەیەکی وای هەیە، بەشی (٧-٦) بخوێننەوە.

**(٧-٤-٥) *(ئەو منداڵانەی سەرقاڵی یاریکردن دەبن)***

هەندێ منداڵان کاتێ لەگەڵ هاوڕێکانیان خەریکی کارکردنن، ئەوەندە جەنجاڵن کەسەرنجی ئەو ئاماژانە نادەن کە میزڵدان بۆ مێشکی دەنێرێت. ڕێگا چارە بەشێوەیەکە، کاتێ منداڵەکەتان بەنیشانەی میزی زانی، بیر لەوەستانی یاریەکە بکاتەوەو بچێتە سەر ئاودەستخانە.

*ئەو منداڵەی ئەوەندە گەورە بووەو بایەخی بەکارهێنانی تەوالێت دەزانێ، بۆی شیبکەنەوە ئەگەر لە کاتی یاریکردندا پانتۆڵەکەی تەڕکرد، ئەوەتان بۆ دەچەسپێنێ کە ناتوانێ هەم یاری بکاتو هەم خەیاڵیشی لەلای چوونە سەر تەوالێت بێ.

*ئەگەر بۆ جارێکی تر منداڵەکەتان خۆی تەڕکردەوە، مۆڵەتی مەدەنێ ئەو ڕۆژە بۆ یاریکردن بڕواتە دەرەوە، بەڵام بۆ ماوەیەکی زۆر لە یاریکردن بێبەش مەکەن.

ئەگەر ئەو شێوازە کاریگەری هەبوو سەرکەوتنی بەدەست هێنا، ئیتر درێژە بەو ڕەفتارە مەدەن. زۆر خوێن ساردو میهرەبان بنو تورە مەبنو دەنگتان بەرز مەکەنەوە. بیرتان نەچێت ڕۆڵی ئێوە ئەمەیە یارمەتی بدەنێ تاخۆی تەڕنەکات.

ئەو کاتەی ماوەی سزاکەی تەواو بوو، مۆڵەتی بدەنێ دووبارە دەست بکاتەوە بەیاریکردن، بەڵام جارجارە بۆ ماوەی (٥) خولەك بگەرێتەوە بۆ ماڵەوەو بچێتە سەر تەوالێتەکە.

داوا لە منداڵەکەتان بکەن هەر (١٥) خولەك جارێ سەرێکتان لێبدات تا بزانن خۆی تەڕ نەکردووە. ئەگەر واینەکرد، مۆڵەتی مەدەنێ لە کۆڵان یاری بکات، ئەگەر منداڵەکەتان هاتەوە ماڵەوەو خۆی تەڕ نەکردبوو، هانی بدەنو پێی بڵێن: (ئێستا دەتوانی بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك یاری بکەی). بەرەبەرە، ماوەی کاتی نێوان تاقیکردنەوەی پانتۆڵ تەڕکردنەکەی زیاد بکەن تائەو ڕادەیەی تێدەگات چ کاتێ پێویستە بچێتە سەر تەوالێت. لەگەڵ منداڵدا

رێك بکەون لە رۆژێکدا چەند جار میز بکات تامیزڵدانی پڕ نەبێتەوە، بەم شێوەیە، گریمانەی خۆتەڕکردنی کەم دەبێتەوە. هەوڵبدەن جارەکانی تەڕکردنی لە رۆژدا هەژمار بکەن. بیرتان نەچێت ئەگەر ژمارەیان کەم بووەوە، هانی بدەن. ئەگەر هەر خۆشی تەڕکردەوە، بۆ رۆژێکی تر لە یاریکردن بێ بەشی بکەنو راهێنانی چوونە تەوالێتی لەگەڵدا ئەنجام بدەن.

تاقیکردنەوەکان نیشانیان داوە کە زۆربەی دایكو باوکان بەو شێوازە ئەنجامی باشیان دەست کەوتووەو منداڵەکەیان لەخۆتەڕکردن دوور خستۆتەوە، ئەگەر ئێوە ئەنجامێکی باشتان بەم شێوازە بەدەست نەهێنا،چاو بەکارەکانتاندا بخشێننەوەو لە کاتی پێویستدا، داوای یارمەتی لە پسپۆران بکەن.

**(٧-٥) *(میزو پیسیکردن لە شوێنی نەگونجاواو یاری پێکردنیان)***

کارێکی ناخۆشو دڵگرانکەر بۆ دایكو باوکان ئەوەیە کە منداڵەکەیان بەمیزو پیساییەکەی یاری بکات. شتی لەو جۆرە بۆ یەکەمجار رەنگە لە تەمەنی (١٨) تا (٣٠) مانگیدا ببینرێت. ئەگەر منداڵەکەتان تائەو کاتە فێری چوونە سەر تەوالێت نەبوو ئەوا بێتاوانەو بەرێکەوتو لەبەر بزێوی خۆی دەستی خستووەتە ناو پیساییەکەی.

دیمەنی منداڵێکی بزێو کە بەپیساییەکەی جلو بەرگیو شوێنی دەوروپشتی پیس کردووە، لەلای دایکی کارێکی زۆر ناشیرینو گرانە.

هەندێ جار، کاتێ منداڵ لە دەفرێك ئاوی گەرمدا خۆی دەشوات، بەخەیاڵیدا دێت هەر لەوێ پیسایی بکاتو دوای ئەوەندە لەگەڵی یاری دەکات تالەناو ئاوەکە دەیتوێنێتەوە.

میزکردن لە شوێنانی نەگونجاودا وەکو سەر زەویو دیوار یان تەنانەت لەسەر کورسیو مێز هەندێ جار لەناو منداڵانی تەمەنی (٢) تا (٤) ساڵ دەبینرێت. کۆرێکی بچووك بەئارەزووی نیشانە گرتن لە جیاتی میزکردن لەناو تەوالێت، میزەکەی بەهەموو تەوالێتەکە دەپرژێنێت.

ئەم منداڵە تاوانبار نییەو تەنیا لەبەر بزێوی خۆی دەیەوێ بزانێ کاریگەری میزکردنەکەی بەسەر دیوارەکانیماڵەوە یان سەر زەوی داچییە لە کۆتاییشدا، دەیەوێ بزانێ کاریگەری ئەم کارانە لەسەر رەفتاری دایکی چۆنەو چی روو دەدات. ئەو جۆرە میزکردنانە لەناو کچاندا کەمتر بەدی دەکرێت، بەڵام کچان لە تەمەنی (٣) ساڵیدا هەوڵ دەدەن بەپێوە میز بکەن. رەنگە ئەم کارە لاسایی کردنەوەی براکەیان بێ.

ئەم کارە نیشانەی ئارەزووی بوونی ئەندامی کوڕانە نییە، چونکە لەم تەمەنەدا لاسایی کردنەوەی کچانو کوڕانیش لە دایكو باوکیان زۆر ئاساییە.

یاریکردن بەپیساییو میز کردن لە شوێنی نەگونجاودا، لە لای منداڵان کارێکی ئاساین. ئەگەر ئێوە هیچ کاردانەوەیەك نیشان نەدەن، رەنگە ئەم جۆرە رەوشتانە لە خۆیانەوە

نەمێنن. ئێمە زۆر بەکەمی منداڵانی (٨) تا (١٠) ساڵ دەبینین مەگەر بەهۆی یاخی بوون یان بۆ خۆشی لەناو ژووردا میز بکەن.

لەوانەیە ئەم کارە لەو تەمەنەدا نیشانەی کێشەیەکی دەروونی بێت و بۆیە پێویستە قسە لەگەڵ دەرونناسێکدا بکەن.

ئەگەر ئێوە بتوانن بەخوێن ساردییەوە لەگەڵ ئەو ڕەوشتانە ڕووبەڕوو ببنەوە، ئەوەش پەیوەندی بەڕووخۆشی و سروشتی ئێوەوە هەیە، ئەگەرچی خوێن ساردترین دایکان و باوکانیش ناتوانن بەئاسانی بەلای ئەم کێشەیەدا تێپەڕن. ئێوە بەهەر شێوەیەك لەگەڵی ڕووبەڕووببنەوە نابێ لەجاران کەمتر یان لەڕادە بەدەر، کاردانەوە نیشان بدەن.

ئەو پێشنیارانەی خوارەوە یارمەتیتان دەدات تا ڕووبەڕوو بوونەوەی باشترتان لەبەردەست دابێ.

(٧-٥-١) *(منداڵی فێر نەکراو)

ئەگەر منداڵەکەتان هێشتا فێر نەبووە بچێتە سەر تەوالێت، و پیساییەکەی هەر دەکاتە ناو بیجامەکەیەوە بەڵام دەتوانێ خۆی جلەکانی دەربێنێ ئەوە بۆ فێربوونی چوونەسەر تەوالێتەوە ئامادەیی خۆی ڕادەگەیەنێ. (بەشی٧-١). بەڵام ئەگەر وابیر دەکەنەوە منداڵەکەتان تا ئێستا ئامادەیی فێربوونی چوونە سەر تەوالێتی نییە، یەکەم جارێ کە ئەو کارانەی ئەنجامدا بە پێداگرییەوە بەڵام بەخوێن ساردیەوە پێی بڵێن: "نەء! مەکە" و هەوڵبدەن خێرا بەر لەکارەکەی بگرن و یان دوای ئەنجامدانی ئەو کارە، خێرا خۆتانی پێ بگەینن. بۆ ئەوەی ئیتر بۆ جارێکی تر ئەمە ڕوونەداتەوە، جلەکانی لەبەردابکەنن و جلێکی تری لەبەر بکەن، تانەتوانێ بەئاسانی دەریان بێنێ. لەکاتی یاریکردندا زیاتر چاودێری بکەن. کاتێ منداڵەکەتان دەیەوێ بخەوێت یان وەنەوزێك بدات بووکە شووشەیەك بدەنە دەستی و پێی بڵێن کاتێ خەبەری بووەوە، یاری پێ بکات. بەهیچ جۆرێك ناوی دایبی و پیسایی و بیجامە مەبەن.

(٧-٥-٢) *(منداڵی فێر کراو)

ئەگەر منداڵەکەتان فێر کرابوو بچێتە سەر تەوالێت، پێویستە بەشێوەیەکی تر کاربکەن

*ئەگەر منداڵەکەتان لەشوێنێکی نەگونجاودا میزی کردو یان بەپیساییەکەی یاری کرد، بەجۆرێك هەڵس و کەوت بکەن کەوا دیار بێت ئەم جارە بەڕێکەوت بووە و ئیتر دووبارە نابێتەوە. یەکەمین جار کەڕووی دا زۆر بەگرانی مەیگرن، بەڵام داوا لە منداڵەکەتان بکەن، نیشانتان بدات بۆ میز کردن پێویستە بۆ کوێ بچێت.

*بەیەکەوە ڕاهێنان لەسەر چوونە سەر تەوالێت بەشێوەیەکی دروست بکەن. داوا لەمنداڵەکەتان بکەن بەرەو لای تەوالێت ڕابکاتو لەسەری دانیشێت.

*هانی بدەن: ئەگەر منداڵەکەتان دوای چەند ڕۆژێك سوودی لەڕاهێنانی چوونە سەر تەوالێت وەرگرت، هانی بدەن. هەوڵبدەن ئەو ڕاهێنانە بۆ منداڵەکەتان سەرنج ڕاکێش تر بکەن. بۆ نموونە مۆڵەتی بدەنێ ئەوەندەی دڵی دەیەوێت بابە قوری سیرامیكو لمی کەنار دەریاو شتی لەو بابەتانە یاری بکات تا نیازێکی بەیاریکردن لەگەڵ پیسایییەکەی نەبێت.

(٧-٥-٣) *(منداڵی یاخی بووو بێ گوێ)

ئەگەر منداڵەکەتان لەتوڕەیی ئێوەو لەڕەفتاری خۆی، خۆشی دەبینێ، ڕەنگە لەشوێنی نەگونجاودا میز بکاتو بەپیسایییەکەی یاری بکات تا کاردانەوەی ئێوە هەڵسەنگێنێ.

*سوود لەپشت گوێ خستنی هاو پێوانەیی لەبەرامبەری ڕەفتاری دروستدا، وەربگرن: دایکێك هات بۆ لامانو گوتی: منداڵەکەی میز بەدەرو دیواری ئاودەستەکەیاندا دەکات. ئەو دایکە، منداڵەکەی چەند جار سزادابوو، بەڵام هیچ ئەنجامێکی دەست نەکەوتووە. ئێمە پێشنیارمان کرد بۆ ماوەی هەفتەیەك ڕەفتاری منداڵەکەی پشت گوێ بخات. لەسەرەتادا منداڵەکە زیاتر لەجاران ئەو ڕەفتارەی ئەنجام دەدا. بەڵام کاتێ کە لەگەڵ پشت گوێ خستنی دایکیدا ڕووبەڕوو بووەوەو بینی هەر جارێ کە بەدروستی میز دەکات، هان دەدرێت، خێرا لەڕەفتارە نەشیاوەکەی وازی هێنا.

* لەشێوازی پێداچوونەوەی لە ڕادە بەدەر سوود وەربگرن: دایکانو باوکان ناوێرن ئەم ڕەفتارانە پشت گوێ بخەن. ئەگەر ئێوەش ناتوانن ڕەفتاری منداڵەکەتان پشت گوێ بخەن، سوود لەشێوازەکانی پێداچوونەوەی لەرادەبەدەرو لەڕاهێنانی پۆزەتیڤانە وەربگرن. ئەگەر منداڵەکەتان شوێنێکی پیس کردووە، ناچاری بکەن لەجاران باشتر پاکی بکاتەوە. بەخوێن ساردی بمێننەوەو بەوتەی ئارام، و پێداگر بە منداڵەکەتان بڵێن کەپێویستە فێربێت چۆن هەموو شوێنێ بەپاکی ڕابگرێت. بۆ نموونە. ئەگەر کوڕەکەتان میزی بەدیواری تەوالێتەکە داپرژاند، ناچاری بکەن دیوارو زەوی تەوالێتەکە بشۆرێت. منداڵانی کەم تەمەن بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانە پێویستیان بە یارمەتی هەیە. لەو کاتەدا، ئەگەر پێویستی کرد، یارمەتی بدەن. بەڵام ڕێگە بدەن خۆی هەموو کارەکانی ئەنجام بدات. ئەگەر بەرەنگاری کردنەوە ئێوە بەزۆر ناچاری بکەن شوێنەکە پاك بکاتەوە.

دوای ئەنجامدانی پاککردنەوەکە، داوای لێ بکەن (دە)جار لەشوێنی جۆراوجۆری ماڵەوە بۆلای تەوالێتەکە ڕابکاتو لەسەر تەوالێتەکە دانیشێت. (بەشی ٧-١) بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی شێوازەکانی پێداچوونەوەی لەرادەبەدەر بەشی (٢-٨) بخوێننەوە.

*خەڵاتی بدەنێ: لەماوەی چەند هەفتەی دواییدا، بۆ باشتر بەکارهێنانی تەوالێت، خەڵاتی باشی بدەنێ. ڕەنگە بتانەوێ سوود لەخشتەی خەڵاتەکان وەربگرن. "بەشی (٢-٤)و بەشی (٢-٥). " بخوێننەوە.

(٧-٦) *(منداڵەکەتان، ئەو تەوالێتانەی پێی ئاشنا نییە بەکارناهێنێ)

زۆربەی ئەو منداڵانەی تازە فێربوون بچنە سەر تەوالێتەوە، تەنیا لەبەکارهێنانی تەوالێتی ماڵی خۆیان و ئاشناکانیان ئاسوودەن. بەڵام بەرەبەرە لەتەوالێتی شوێنی تریش سوود وەردەگرن. هەندێ منداڵانی تەمەنی (٣) تا (٤) ساڵ دەربارەی ئەو تەوالێتانە بزێوی دەکەن. دەیانەوێ بزانن تەوالێتی خانووەکانی تر لەکوێیەو چۆنە. دەیانەوێ دڵنیا بن ئەگەر پێویستی کرد دەتوانن بۆ تەوالێت بچن. جارجارە منداڵ هەرلەبەر بزێوی خۆی دەچێتە سەر تەوالێت. لەتەمەنی (٤) ساڵیدا، زۆربەی منداڵان هەست بەمانەوە لەسەر تەوالێت دەکەن، کەئەوەش کارێکی ئاساییە ئەگەر لەگەڵ ترسدا ڕووبەڕ نەبێتەوە. بەڵام ئەگەر ترسی وەك شەرمکردن هاتە پێشەوە بەتایبەتی ئەو منداڵانەی شەرمنن یا ترسنۆکن گرفتیان زیاتر دەبێت. هەرچەند ئەم جۆرە ڕەفتارانە زۆر جار خۆیان بەتێپەڕبوونی کات چارەسەر دەبن. بەڵام هەندێ لەگەورەکانمان دیووە کە لە هەموو ژیانیاندا ئەم کێشەیانە هەبووە. بۆیە، ئەگەر ترسی منداڵەکەتان لەناو نەچوو، پەیڕەوی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە بۆ گەیاندنی یارمەتی پێیان بکەن:

(٧-٦-١) * (ترسەکانی منداڵ بناسنەوە)

قسە لەگەڵ منداڵەکەتاندا بکەن و تێی بگەن لەچ شتێ دەترسێت، سوود لە هەموو شارەزاییەکانی پێکهێنانی پەیوەندی خۆتان وەربگرن. (بەشی ٢-٩) لەگەڵیاندا بچنە تەوالێتێکی نائاشناوەو پرسیاری لێ بکەن تابزانن چ شتێ بێ تاقەتی دەکات؟ ئایا ترسەکەی بەهۆی دووربوونیەوەیەتی لەنێوە؟ ئایا دەترسێ کەسێك بێتە ناو تەوالێتەکەوەو بیبینێ؟ ئایا دەترسێت دەرگاکەی لەسەر دابخرێت و حەبس ببێت؟ ئایا لە پیس بوون دەترسێت؟

هیچ کاتێ ترسەکانی منداڵەکەتان بەبێ بایەخ و بچووك مەزانن. دڵنیای بکەنەوە کە بەرنامەی بۆ ڕێك دەخەن تایارمەتی بدەن بەسەر ترسەکانیدا زاڵ ببێت. (بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی کەم کردنەوەی ترس، بەشی (١٤) بخوێننەوە).

**(٧-٦-٢) *(لە تەوالێتە سادەکانەوە دەست پێ بکەن)**

کاتێ کێشەکەتان دیاری کرد، بەهەڵبژاردنی سادەترین تەوالێت، کێشەکەی چارەسەر بکەن. پێرستێك لە هەموو ئەو تەوالێتانەی کەمنداڵەکەتان لێی دەترسێت، ئامادە بکەن و رێگەی پێ بدەن یەکێك هەڵبژێرێت. بۆ نموونە، "جیسی" تەوالێتی ماڵی پووری هەڵبژارد، چونکە ئەو لەوە دەترسا کەسێك بێتە ژوورەوەو بیبینێ. "جیسی" لەنێوان هەموو تەوالێتەکان (جگە لەتەوالێتی ماڵی خۆیان) ماڵی پووری لە هەموو شوێنی تر بەلایەوە ئاسوودەتر بوو. لەسەرەتاوە دایکی وەکو پاسەوان لەبەردەرگای تەوالێتەکە دەوەستا. هەر بەم شێوەیە ئەو زیاترو زیاتر لەتەوالێتەکانی جۆراوجۆر هەستی بە ئاسوودەیی دەکرد، دایکیشی هانی دەداو خەڵاتی پێ دەبەخشی. لەئەنجامدا، (جیسی) توانی بچێتە تەوالێتی چێشتخانەکانیش.

**(٧-٦-٣) *(میکرۆبەکان)**

زۆربەی منداڵان بەم هۆیە ناچنە تەوالێتی شوێنانی ترەوە، چونکە زۆر لەمیکرۆبەکان دەترسن. بەشی (١٢-٦) دەربارەی دڵنیا نەبوون لەپاکی بخوێننەوە تازانیاریەکانی پەیوەندی بەو بابەتانەتان دەست کەوێت و لەدوایشدا بەشێوەیەکی تایبەت خەریکی چارەسەرکردنی کێشەی تەوالێتەکە بن. زۆر گرنگە کە ئێوە هاوکاری و هاورێیەتی بکەن تابیبینن چ شتێ ئازاری دەدات. ئەگەرمنداڵەکەتان لە بابەتەکانی تەندروستی دەترسێت، فێری بکەن چۆن بەپاك و خاوێنی خۆی رابگرێت. منداڵێکیان هێنایە لامان کە زۆر وردو پاك و رێك و پێك دیاربوو، بەڵام سوودی لە تەوالێتی قوتابخانە وەرنەدەگرت چونکە لەلای ئەو پیس بوون و جارجارە خۆی تەڕ دەکرد. دایك و باوکی قسەیان لەگەڵ بەرپرسانی قوتابخانەکەی کردو داوایان کرد تەوالێتەکانیان پاك بکەنەوەو چاودێری بکەن لە ئەنجامدا کێشەی ئەو منداڵەش چارەسەر کرا.

**(٧-٦-٤) *(ترسی منداڵەکەتان لەناو بەرن)**

ئەگەر منداڵەکەتان لەرادەبەدەر بەدیمەن و بۆنی تەوالێتەکانی گشتی هەست بەجۆرێك لەحەساسیەت دەکا، فێری شێوازەکانی زاڵ بوون بەسەر ئەو کێشەیەی بکەن. لەگەڵیدا بچنە تەوالێتەکەوە تاتێ بگەن چ شتێ ئازاری دەدات. داوای لێ بکەن خۆی ئارام بکاتەوەو بۆنی ناو تەوالێتە بکات تا فێری بۆنەکەی ببێت و ئینجا بچێتە سەر تەوالێتەکەوە. بیرتان نەچێت کەمنداڵەکەتان هانبدەن. بەم شێوەیە، منداڵەکە خێرا فێر دەبێ و بەتەنیا و هەرکاتێ پێویستی پێ بوو هەموو تەوالێتەکان بەکار دەهێنێ.

# بەشی هەشتەم

## *(خووی خراپ و ڕەفتارە نیگەتیڤەکانی تر)*

بێگومان ئێوەش دەزانن کەمنداڵان لەهەر تەمەنێکدابن کێشەی تایبەت بە خۆیان هەیە. هەر تەمەنێك سیفەتێکی تایبەتی خۆی هەیە، کاتێ منداڵەکەتان خووی خراپەو هەمیشە دەبۆڵێنێ، ناتوانێ گوێ لەوشەی "نەء!" بگرێ، یاریەکانی خراپ دەکاتو کەلو پەلی ناوماڵەوە دەشکێنێ،و هەناسەی ئەوەندە لە سینگیدا دەگرێتەوە تاشینو مۆر دەبێتەوەو، لە جنێودان خۆشی دەبینێو یان خوو و رەوشتی نەشیاوی تری هەیە. ئێوە دەتوانن زۆربەی رەفتارە نەشیاوەکانی منداڵەکەتان کۆنترۆڵ بکەن. بۆ ئەم مەبەستە سوود لەم خاڵانە وەربگرن.

( ٨-١ ) *( منداڵەکەتان، هەناسەی خۆی دەگرێت )

تاقیکردنەوەیەکی مەترسیدارە کەمنداڵ بۆ یەکەمین جار هەناسەی خۆی لەسینگیدا بهێڵێتەوە. رەنگە لەو کاتەدا، ئێوە یەکێك لە داواکاریەکانیتان رەت کردبێتەوەو ئەویش بە تورەییەوە، مۆر بۆتەوەو چاوەکانی بۆ سەرەوە سووڕاندووە. لەو کاتە بەدواوە، ناتوانن ئەو حاڵەتە پشت گوێ بخەن. زۆرجار، حبس کردنی هەناسە هۆی پزیشکی نییەو بەدەگمەن منداڵ لە کەسێکی ترەوە فێری دەبێ. لەوە دەچێ ئەم رەفتارو کارانە لە ئەنجامی فێربوونەوە نەبێو کاتێ منداڵ دوچاری ئەو حاڵەتە بوو، دووبارەی دەکاتەوە، چونکە بەرێگایەکی زۆر چاکی دەزانێ بۆ ئەوەی سەرنجی کەسانی دەوروبەری رابکێشێت. تاقیکردنەوەیەك کە دەربارەی "سوزان" لەبەردەستماندایە، بۆتان باس دەکەین. "سوزان" بەناتەواوی لە دایك بووەو لە هەمان کاتی لەدایك بوونییەوە، کێشەی هەناسەی هەیە، بەهۆی ئەم کێشەیەوە دایكو باوکی بایەخی زۆری پێدەدەن. کاتێ تەمەنی (نۆ)مانگ بوو، رۆژێکیان دایکی بۆ چەند خولەکێك لەسەر زەوی داینا تا کەمێك پاڵکەوێت. (سوزان) دەستی کرد بە گریانو هەناسەی لە سینگیدا بەند کردو هەروەکو رۆژانی سەرەتای لەدایکبوونی شینو مۆر بووەوە. دایكو باوکی (سوزان) زۆر ترسانو خێرا بردیانە لای نۆژدارو، دوای فەحس کردن پزیشکەکە لەسەر مێزەکەیداپاڵی خست لەو کاتەدا، دووبارە هەناسەی بەند کردەوەو شینو مۆربۆوە. ئەو پزیشکە کارزانە بۆ تاقیکردنەوە دووبارە منداڵەکەی فەحس کردەوەو دوایی بۆ دایكو باوکی (سوزان) شی کردەوە کە (سوزان) لەرۆژانی سەرەتایی ژیانیەوە فێربووە کەشینو مۆربوونەوە، ئەنجامی سەرنج راکێشی هەیەو ئامۆژگاریکردن کە جارێکیتر ئەگەر ئەو حاڵەتە رووی دایەوە لە شوێنێکی بێ مەترسی دایبنێنو سەرنجی مەدەنێو تەنیا لەو کاتەدا کەهەناسەی بەند ناکات، بیگرنە ئامێز، ئەو پزیشکە پێش بینی ئەوەی کردبوو کە ئەو حاڵەتە لەوانەیە تاماوەیەك خراپتر ببێتو هەرواش رووی دا،و پێشنیاری پزیشك

کاریگەری هەبوو، بەم شێوەیە کێشەکە چارەسەر کرا. ئەگەر لەگەڵ ئەو دیمەنە ڕووبەڕوو بوونەوە سوود لەو بابەتانەی خوارەوە وەربگرن.

**( ٨-١-١ ) *(کێشەکە لەگەڵ پزیشکدا باس بکەن )**

هەرچەند هەناسە بەند کردن بەدەگمەن پەیوەندی بەکێشەیەکی پزیشکیەوە هەیە. بەڵام ئێمە دووپاتی دەکەینەوە کە لەم بارەیەوە لەپێش هەموو هەنگاوێکی تر منداڵەکەتان بۆ لای پزیشک ببەن تا فەحسی بکاتەوە. کێشەی هەناسەیی یان دڵو هەناو وا لە منداڵ دەکات مۆرو شین ببێتەوە. کاتێ لە تەندروستی منداڵەکەتان دڵنیا بوون، دەتوانن بەخەیاڵێکی ئاسوودە سوود لەدەستووری کارەکانی خوارەوە وەربگرن.

**( ٨-١-٢ ) *(شوێنێکی بێ مەترسی بۆ منداڵەکەتان ئامادە بکەن )**

شوێنێك لەماڵەوە لەبەرچاو بگرن کە لەوێ منداڵەکەتان نەتوانێ شتێك لە خۆی بکات. بۆ نموونە زەویەکی ڕێكو فەرشکراو بۆ منداڵێکی شیرەخۆر، گونجاوە. بەڵام سیسەم شوێنێکی گونجاو و لەبارنییە، چونکە لەوانەیە بکەوێتە خوارەوە. سەبارەت بەمنداڵێك کە دەتوانێ لەجێگاکەی هەستێتەوە، پێویستە وردبین بنو ئاگاداربن شتێکی تیژو مەترسیدار لەژوورەکەدا نەبێ. ئەو شتانەی کە مەترسی هەیە منداڵەکەتان بیخاتە دەمیەوە، لەو شوێنەی دووربخەونەوە.

**( ٨-١-٣ ) * ( بەشێوەیەکی گشتی ڕەفتاری منداڵەکەتان پشت گوێ بخەن )**

کاتێ دڵنیا بوون لەوەی شوێنەکە بێ مەترسییە، لەو کاتەی منداڵەکەتان هەناسەی لەسینگدا حەبس کردو شینو مۆر بووەوە، بەهیچ جۆرێك سەرنجی مەدەنێ. ئەگەر لەسەر ئەوکارە هەر بەردەوام بوو لەو شوێنە بێ مەترسییە بەجێیبهێڵنو لەدوورەوە چاودێری بکەن.

*خۆتان لەبەرچاوی بشارنەوە. لەو کاتەی چاودێری دەکەن بانەتانبینێ. ئەگەر منداڵەکەتان بۆ سەرنج ڕاکێشانی ئێوە هەناسەی بەند کرد، کاتێ ئێوە لەلای نەبن بە ئاسوودەیی هەناسە هەڵدەکێشێ یان تەنانەت ڕەنگە بەدواتاندا بگەڕێت تاکو ئەو حاڵەتەتان (حەبس کردنی هەناسەی) نیشان بدات.

*خۆتان بەکارێکی ترەوە خەریك بکەن. ئەگەر ناتوانن منداڵەکەتان بەجێ بهێڵن خۆتان خەریك بکەن. (باوکی گرانیت) کاتێ لەگەڵ دیمەنی حەبس کردنی هەناسەی کچەکەی ڕووبەڕوو دەبووەوە، هەڵدەستاو لەژوورەکە دەستی بەهاتوچۆ کردن دەکردو لەگەڵ خۆیدا

قسەی دەکرد. هەندێ جار (گرانیت) ئەوەندە لەو کارەی باوکی تورە دەبوو کە بیری دەچوو هەناسەی لەسینگیدا حەبس بکات.

*خۆڕاگربن. ماوەیەك دەخایەنێ تا منداڵەکەتان واز لەو ڕەفتارە دەهێنێت دەتوانن ژمارەی ئەو جارانەی کە منداڵەکەتان ئەو ڕەفتارە ئەنجام دەدات بنووسن تا سەرنجی ڕێڕەوی کەم بوونەوەی ئەو ڕەفتارە بدەن. پشت گوێ خستنی ئەو ڕەفتارە کارێکی ئاسان نییە، ئێوە لەوە دەترسن نەکو منداڵەکەتان ئیتر هەناسە هەڵنەکێشێ. لەگەڵ خۆتاندا قسە بکەن‌و خۆتان دڵنیا بکەنەوە کە کارێکی دروستتان ئەنجام داوە. دڵنیا بن کە هەوڵەکەتان بە ئەنجام دەگات.

( ٨-١-٤ ) * ( سەرنجی ڕەفتاری باشی منداڵەکەتان بدەن )

کاتێ منداڵەکەتان هەناسەی بەند ناکات، زیاتر سەرنجی بدەنێ. گرنگتر ئەوەیە کاتێ هەناسەی بەند دەکات، پشت گوێ بخەن. ئەگەر منداڵەکەتان لە حاڵەتێکی تایبەتدا ئەو کارەی نەکرد، بچنە لای‌و لە ئامێزی بگرن. بۆ نموونە ئەگەر پێش نیوەڕوان بۆ نەستەلە دەگری‌و خۆی مۆر دەکاتەوە، بەڵام ئەمجارە وای نەکرد، بۆ چەند خولەکێك گەمەی لەگەڵدا بکەن‌و هانی بدەن.

( ٨-١-٥ ) * ( لەکاتی پێویستدا لەجیاتی پشت گوێ خستن، کاردانەوە نیشان بدەن )

هەندێ لەدایکان‌و باوکان ناتوانن لەو حاڵەتە منداڵەکەیان پشت گوێ بخەن، چونکە بینینی ئەو دیمەنە دەیانترسێنێ هەرچەند پشت گوێ خستنی هاوپێوانە کاریگەرترین ڕێگاچارەیە، بەڵام ئەگەر نەتوانن ئەنجامی بدەن، تا ئەو ڕادەیەی دەتوانن، سەرنجێکی کەمتری بدەنێ. خوێن ساردبن‌و هاوار مەکەن: "ئای خوایا، (هەری)، خێرا وەرە، (سالی) دووبارە شین‌و مۆربووەوە!" لەجیاتی ئەوە، منداڵەکەتان لەسەر جێگاکەی هەڵبگرن‌و ئاوی سارد بکەنە سەر دەم‌و چاوی‌و خاولیەکی سارد بخەنە سەر ڕوومەتی تا دەست بکاتەوە بە هەناسە هەڵ کێشانەوە یان ڕاستەوخۆ فوو لەدەم‌و چاوی بکەن. هەمیشە هەر ئەو کاردانەوەیە نیشان بدەن هەر جارێك کە مۆرەکەی نەما، منداڵەکەتان سزا مەدەن‌و داواکاریەکانیشی جێبەجێ مەکەن.

( ٨-٢ ) * ( خووە بەدەکان )

ئاشکرایە منداڵانی تەمەنی (٢) ساڵان لەبواری ڕەفتاردا "ترسناکن"؛ چونکە لەو تەمەنەدا زۆر بەدخوویی دەکەن، هەرچەندە کە ئەو کێشە لەڕۆژی کەوتنە ناو تەمەنی (٢) ساڵیەوە

دەست پێ ناکات و لە سەرەتای (٣) ساڵیشدا تەواو نابێ، بەڵکو لەناو منداڵانی تەمەن (١) ساڵیشدا بەدخوویی هەیە. زۆرجار کەسانی (٤٥) یان (٥٠) ساڵەش دەرگا بەتووندی پێوە دەدەن و قاپ دەشکێنن و دەستیان دەخەنە سەر هۆڕنی ئۆتومبێل و لای نابەن. منداڵانیش کە دەماریان تێك دەچێ، قاچ دەکێشن بەسەر زەویداو قیژەو هەرا دەکەن و بەدەنگی بەرز دەگرین و شت فڕێ دەدەن.

پێویستە دایك و باوكان لەبەرامبەری ژمارەیەك لەو ڕەفتارانە خۆراگربن، بەتایبەت لەتەمەنی (٢) تا (٣) ساڵیدا کە منداڵ دەیەوێ سەربەخۆیی خۆی بسەپێنێ و هەموو کارەکانی بەو شێوەیەی خۆی دەیەوێ، ئەنجامی بدات، نەك بەو جۆرەی ئێوە دەتانەوێ. ئەو جۆرە خووانە، لەگەڵ گەورەبوونی منداڵ کەمتر دەبنەوە، بەڵام لەتەمەنی گەورەتردا بەشێوەیەکی تر دەردەکەون.

خوێندنەوەو لێکۆڵینەوەکانی (لاپوس و مونك) لەساڵی (١٩٥٨) کەلەسەر (٤٨٢) منداڵی نێوان (٦) تا (١٢) ساڵیدا ئەنجام دراوە، نیشانەی ئەوەن کە لە سەدا هەشتای ئەو منداڵانە، مانگی جارێ، و لە سەدا چل و هەشتیان، هەفتەی جارێك یان دووجارو لەسەدا یانزەیش ڕۆژی جارێ یان زیاتر تووڕە دەبن. بەشێوەیەکی گشتی دیاریکردنی کەسایەتی و چۆنیەتی باری دەماری منداڵان بەیەکەوە جیاوازی زۆری هەیە. تەنانەت لەنێوان ئەندامانی خێزانێك ڕەنگە یەکێك لەمنداڵان زۆر خوێن سارد بێ و بەدەگمەن تووڕە بێ، لەکاتێکدا کەمنداڵەکەی تر لەهەمان تەمەنی منداڵیدا دەست دەکات بەتووڕەبوون و ئەو حاڵەتە لەگەڵیدا دەمێنێتەوە.

زۆربەی منداڵانیش تاکاتێ کەنەچوون بۆ قوتابخانە، تووڕەییان دەرناکەوێ ڕەنگە منداڵەکەتان ئەو ڕەفتارەی لەتایبەتمەندییەکانی ڕەفتاری ئێوە بەمیراتی بۆ مابێتەوە. هەروەکو ڕەنگی چاوی کەلەئێوە بەمیراتی بۆی ماوەتەوە. بۆیە نابێ لەکاتی تووڕەبوونیاندا خێرا بڕیار بدەن و خۆتان لۆمە بکەن، بەهەمان شێوە کەنابێ لەکاتی خوو باشبوونی منداڵەکەتان بڕیاری تەواو بدەن کەپەروەردەکەتان دروست بووەو پاڵی لێبدەنەوە.. خوو خراپی منداڵ، بەهۆی هەر هۆکارێکەوە بێت، نابێ ببێتە هۆی ئەوەی هەمیشە لەوە بترسن کەئەگەر داواکارییەکی جێبەجێ نەکەن لەگەڵ دیمەنی خووی خراپیدا ڕووبەڕوو دەبنەوە. ئێوە دەتوانن بەڕووبەڕووبوونەوەیەکی پۆزەتیڤانەو کاردانەوەیەکی شیاو، ئەو ڕەفتارانە بگۆڕن. ئێوە دەتوانن بەشێوەیەك وەڵامی بدەنەوە کەدەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکەتان سەربەخۆ پەروەردە ببێت و، یارمەتی بدەن تابیروڕاکانی بەشێوەیەکی قبوڵکراو رابێنێ، خووی نەشیاوی منداڵ هۆکاری هەیە. لەوانەیە جارێ بەڕێکەوت شتێکی لەو جۆرەی کردبێت و بەتاقیکردنەوە بۆی روون بۆتەوە دەتوانێ ببێتە هۆی جێبەجێ کردنی داواکارییەکانی.

منداڵێکی بچووک لەماناى دەروونناسیی‌و خوێن ساردی‌و خوو خراپی نازانێ، بەڵام دەتوانێ تێبگات چ رەفتارێکی دەیگەیەنێتە ئامانجی خۆی‌و بەتاقیکردنەوە ئەو کارەی لەسەر دایك‌و باوکییەوە بەدەستی هێناوە. منداڵ تێدەگات ئەگەر جارێ توانی بڕیارتان بۆ کڕینی ئەو یاریەی لەسەری رازی نەبوون، بگۆڕێت‌و نەچووە ناو جێگاکەی‌و خەوی لێنەکەوت تائێوە رازی دەبن، جارێکی تریش دەتوانێ بەڕەفتارێکی هەروەکو ئەوە، بڕیارتان بگۆڕێ.

زۆرجار کاتەکانی خووە خراپەکان ئامانجدارن‌و ئەگەر منداڵ بزانێ بەو ئامانجە ناگات، ئەگەری کەم هەیە منداڵ ئەو رەفتارە بنوێنێ. ئێمە دڵنیاتان دەکەینەوە لەسەدا نەوەت‌و نۆی خووە خراپەکان، بۆ سەرنج راکێشانی ئێوەیە، منداڵان جارجار بۆیە خوو خراپی دەنوێنن چونکە لەرادەربەدەر هیلاکن‌و یان بەتووندی لەلایەنی رۆحییەوە دوچاری ناڕەحەتی بوون‌و، ناتوانن هەستی خۆیان بەباشی دەربڕن، هەندێ جاریش کاتێ منداڵ نەتوانێ ئەو کارەی ئارەزووی هەیە ئەنجامی بدات، بێ تاقەتی‌و بێ ئومێدی خۆی بەتووڕەیی‌و خوو خراپی دەردەبڕێت. بەهەر حاڵ، هۆکاری دەرکەوتنی ئەو جۆرە خووە خراپانە هەرچی بێ، خووێکی نەشیاوە‌و قبوڵ ناکرێت.

پێویستە منداڵ تێبگات کەڕەفتارەکانی دروست‌و شایستە نین‌و بەبەکارهێنانی ئەو رەفتارانە هیچ بەهیچ ناکات. پێویستە تێبگات کەهاوارو دادو بێدادو دەنگە دەنگ کردن‌و خۆکێشان بەزەویدا نەدەتوانێ ئێوە ناچار بەئەنجامدانی کارێك بکات‌و، نەهیلاکییەکەی دەردەکات‌و نەئەرکەکانی سەرشانی لادەبات‌و نەبڕیاری ئێوە دەگۆڕێت.

**(٨-٢-١) (بەخووە نەشیاوەکانی منداڵان بایەخ مەدەن)***

ئەم شێوازە، خێراترین رێگای رزگاربوونە لەخووی خراپی منداڵان، چونکە ئامانجی سەرەکی زۆربەی ئەو رەفتارانە، راکێشانی سەرنجی گەورەکانە نەك شتێکی‌تر. بەهەرحاڵ، خووی نەشیاو پێویستە بگۆڕدرێت. ئەو جۆرە رەفتارە شێوازێکی باش نییە بۆ دەربڕینی ناڕەزایی. ئەو رەفتارە ژێرو گونجاوانەی کەلەمنداڵەکەتان چاوەڕێی دەکەن، شتێکی ترە، بۆیە، لەبەرامبەری خووە خراپەکان کەم بایەخ بن ، ئێوە ناتوانن بۆ منداڵێك کەخەریکە هاوارو دادو بێدادی دەکات، هۆکاری لوجیکی بهێننەوە، بۆیە هەوڵیشی بۆ مەدەن. چونکە بەلەئامێزگرتنی ناتوانن هەستی بگۆڕن، منداڵێکی تەمەن (٢) ساڵ بەئاسانی دەتوانێ واز لەخووە خراپەکانی بهێنێ‌و بەپشت گوێ خستنی، تارادەیەك وا لەمنداڵ دەکەن زیان بەخۆی نەگەیەنێت‌و فێری دەکەن کەخوو خراپی هیچ سوودێکی نییە.

کاتێ منداڵەکەتان ژێر دەبێتەوە قسە مەکەن. کاتێ هات بۆ لاتان، بایەخی پێبدەن. جۆرێ هەڵس‌وکەوت بکەن وەکو هیچ شتێك رووی نەدابێ مۆڵەتی بدەنێ لەگەڵتاندا درێژە بەپەیوەندییەکانی بدات بێ ئەوەی دەربارەی رەفتارەکەی قسەو باس بکەن. کاتێ ژێر دەبێتەوە پێی بڵێن: (راکە وەرە، دەمانەوێ بچینە دەرەوە) پێی مەڵێن: (بەڕای تۆ کارێکی شێتانە نەبوو؟) ئەو قسەیە وا نیشان دەدات کەگریانەکەی کاریگەری هەبووەو لەوانەیە لەکاتی پێویستدا، جارێکی‌تر دووبارەی بکاتەوە.

(٨-٢-٢) *(منداڵەکەتان ببەنە شوێنێکی تر)*

ئەگەر گریانی منداڵەکەتان ئەوەندە درێژەی کێشا کەهەستتان کرد هیچ رێگایەکی‌تر جگە لەتەسلیم بوون نەماوە، رێگایەکی تر تاقی بکەنەوە، پێی بڵێن ئەگەر هەر دەیەوێت بگری قەید ناکات بەڵام بابچێتە ژوورەکەی خۆی چونکە دەنگی گریانەکەی زۆر ناخۆشە. لەدەرەوە چاودێری بکەن تا زیانێك لەخۆی نەدات. ئەگەر تەمەنی منداڵ کەمە لەوێ بمێنەوە تاگریانەکەی تەواو دەبێ.

(٨-٢-٣) *(بۆ بەهێزکردنی رەفتاری گونجاو لەناو منداڵەکەتاندا سوود لەهاندان و خەڵات وەربگرن)*

کاتێ منداڵەکەتان رووی خۆشەو بەرەنگاری داواکاریەکانتان ناکات، هانی بدەن نەك بەرستەی: (زۆر سوپاس کەئیتر هاوار ناکەیت!). بەڵکو بەرستەی وەکو: (نازانی چەند خۆشحاڵم کاتێ ئەوەندە باش گوێ لەقسەکانم دەگریت و هاوکاریم دەکەیت) و ئەگەر منداڵەکەتان لەهەڵس‌و کەوتیدا رەفتاری چاك دەنوێنێ، بایەخی بدەنێ.

*منداڵەکەتان فێربکەن لەرێگای‌ترەوە جگە لەخوو خراپی، سەرەنجی ئێوە بۆلای خۆی رابکێشێ و تێتان بگەیەنێ لەچ بابەتێ نارازییە. نیشانی بدەن ئەگەر لەجیاتی ئەو بوونایە چیتان دەکرد.

*کاتێ منداڵەکەتان خوو خراپی ناکات، سەرنجێکی زیاتری بدەنێ. بەم شێوەیەی کەلەپێشدا شی‌مانکردووەتەوە، لەو کاتانەی منداڵەکەتان خۆش رەفتارە، سەرەنجی بدەنێ و لێی تێی بگەن. ئەگەروا دەزانن خوو خراپی منداڵەکەتان بۆ سەرنج راکێشانی ئێوەیە، تەنیا لەو کاتەی خووی خراپی نییە، سەرەنجی بدەنێ و هانی بدەن. ئەم شێوازە تێی دەگەیەنێت کەبەباشی هەستی پێی دەکەن و ئەو جۆرە رەفتارانەتان بەدڵەو دووپاتی دەکەنەوە.

**( ٨-٢-٤ ) *(مۆڵەتی مەدەنێ لەگریان و خوو خراپی وەکو هۆیەك بۆ خۆگێل کردنی لەئەرکەکانی سوود وەربگرێت )***

جێی سەرنجە کەبزانن، منداڵەکەتان دەزانێ هاوار هاوار کردن، ئێوە گیرۆدەی دەکات و ئێوە بیرتان دەچێ چ کارێکتان خستووەتە سەرشانی.

دایکی (برایان) داوای لێ کرد یاریەکانی ناو ژوورەکەی کۆبکاتەوەو (برایان) هەر وەڵامی دەدایەوە: (ئێستادایە، خولەکێکی‌تر). لەئەنجامدا دایکی لێی توورەبوو و هاواری کرد بەسەریداو (برایان) دەستی کرد بەگریان و خۆیدا بەزەویداو لەبەرئەوە برایە ناو ژوورەکەیەوە تا بێدەنگ بێ.

لەوکاتەی (برایان) دەگری، دایکی بەتوورەییەوە یارییەکانی کۆدەکردەوە، لەبەر ئەوە، کاتێ (برایان) بێ دەنگ دەبێ و لەژوورەکەی دێتە دەرێ، ئیتر پێویست ناکات یارییەکانی کۆبکاتەوە. بەم شێوەیە ئەو توانیویەتی بەشڵەژاندنی بارودۆخەکە لەژێر باری ئەرکەکانی دەرچێت.

بۆ ئەوەی کاری لەو جۆرەی کەقسەیان لەسەرکرا روونەدات:

*بەوردی بەمنداڵەکەتان بڵێن پێویستە چ کارێك ئەنجام بدات و کاردانەوەی ئەنجام نەدانی چییە.

*کاتێ داوا لەمنداڵەکەتان دەکەن کارێك ئەنجام بدات و ئەو لەئەنجامدانی کەمتەرخەمی دەکات، نابێ چەند جار زیاتر بیڵێنەوەو فرمانەکانتان دووبارە مەکەنەوە.

*دوای ئەوەی منداڵەکەتان بۆ ئەنجام نەدانی کارێك سزادا، یان سوود لەشێوازی بێ بەشکردنی کاتی وەرگرت، منداڵەکەتان ناچار بکەن تائەو کارەی داواتان لێی کردووە، ئەنجامی بدات. دووبارە بەشی (٢) بخوێننەوە تا وردەکارییەکانی چۆنیەتی دەربڕینی فرمانە ئاشکراکان و دەستوورەکانتان بیر بکەوێتەوە. بۆنموونە، دەربارەی بابەتی (برایان)، پێویستە دایکی لەسەرەتاوە متمانەی پەیدا بکردایە کەخەیاڵی (برایان) لای ئەوەیەو ئینجا راستەوخۆ سەیری ناوچاوی دەکردو پێی دەگوت: (هەر ئێستا یاریەکانت کۆدەکەیتەوە). دوای (٥) چرکە فرمانەکەی دووبارە دەکردەوەو ئەگەر برایان سەرەنجی نەدا، بۆ ماوەیەکی دیاری کراو بالەکارێك کەخەریکییەتی، بێ بەشی بکات و، دوای سزاکە ناچاری بکات کارەکەی ئەنجام بدات.

**( ٨-٢-٥ )*( مۆڵەتی مەدەنێ وەڵامەکانی ( بەڵێ )و ( نەخێر )ی ئێوە بگۆڕێت )***

منداڵان هەر لەسەرەتای ژیانیانەوە وا هەست دەکەن ئەگەر بەئەندازەی تەواو بگرین، بەوشتەی دەیانەوێ دەگەن، ئەوان بەباشی تێی دەگەن کاتێ دایك و باوکیان هیلاکن،

یامیوانیان هەیەو یا لەدەرەوەی ماڵی خۆیانن، گریمانەی زیاتری هەیە کەرەفتارەکەیان بەرهەمی باشی هەبێت. منداڵان فێردەبن بەخوو خراپی، سەرنجی کەسانی تر بۆلای خۆیان راکێشن و بۆیە، سوود لەم شەڕە وەردەگرن، بیروڕای ئێمە وانییە کەمنداڵان بەئاگاداری و لێزانین بۆ گریان و خووە خراپەکانیان بەرنامەڕێژی دەکەن و تەنانەت ناشڵێین لەم کارەو کاریگەرییەکەی ئاگادارن، بەڵام بەهەر شێوەیەك بێ. دایك و باوکان و منداڵان دەستەویەخەی ئەم رەفتارانە دەبن و زۆر جاریش ئەو حاڵەتانە دەبێتە هۆی ناڕەحەتی و بێ تاقەتییان.

منداڵان دەزانن چ کاتێك ئێوە واتان لێدێ تەسلیم بەئیرادەی ئەوان بن.

دایك و باوك پێویستە چی بکەن؟ هیچ کام لەئێمە ناتوانین لەهەموو شوێنێکدا رەفتارێکی یەکسانمان هەبێ.

(هەوڵبدەن بۆ باشترکردنی هەڵس وکەوت، لەسەر بڕیارەکانتاندا پێداگرین).

*وردبین بن تابزانن لەچ شوێنێك منداڵ بەخووی خراپییەوە وەڵامی بڕیارەکانتان دەداتەوە، لەم شوێنانە بەوردبینییەکی زۆرتر کاربکەن.

*منداڵەکەتان تێی بگەیەنن کاتێ قسەیەك دەکەن، بڕیارەکەتان هەر ئەوەیەو نایگۆڕن، بۆ نموونە، بۆی شیبکەنەوە هاتنی پووری نابێتە هۆی ئەوەی ئێوە بڕیاری خۆتان بگۆڕن. کاردانەوەی منداڵ هەرچی بێت، بایەخێکی ئەوتۆی نییە.

*دوای ئەوەی بۆ داواکارییەکەی وەڵامی (نەء)تان دایەوە، هیچ بایەخێك بۆ رەفتارە نەشیاوەکانی دامەنێن، با لەو کاتەشدا منداڵەکەتان بەتوندی بگری و هاوار بکات، هەوڵبدەن بەشێوەیەکی ئاسایی خەریکی کاری خۆتان بن و تەنانەت سەیریشی مەکەن.

ئێوە ناتانەوێ منداڵەکەتان ئەو رەفتارانە ئەنجام بدات: بۆیە خۆتان مەدەن بەدەستەوەو لەکاتی پێویستدا سوود لەشێوازەکانی تر (کەلە پێشەوە باس کراوە) وەربگرن. لەئەنجامدا ئەگەر منداڵەکەتان هەر وازی نەهێنا، سوود لەبێ بەشکردنی کاتی وەربگرن و بڕیاری خۆتان مەگۆڕن. (بەشی ٨-٧) بخوێننەوە.

(٨-٢-٦) *(خووە خراپەکان هەر لەسەرەتاوە خامۆش بکەن)*

زۆربەی دایك و باوکان دەزانن، کاتێ منداڵەکەیان دەگری و خۆی بەزەویدا دەکێشێت، ئەوەندە لەژێر کاردانەوەی کارەکانی خۆی دایە کەناتوانێ لەو خووە خراپەی لەسەریەتی بچێتە دەرێ. پێویستە ئێوە بزانن کەکلیلی کۆنترۆڵکردنی تەقینەوەکانی خوو خراپی منداڵەکەتان، لەهەمان کات و شوێنی روودانەکەدایە.

*واقیع بین بن و بەر لەئەنجامدانی کارێك بەرنامە دابڕێژن و منداڵەکەتان بۆشوێنێك مەبەن کەخۆتان سوور دەزانن کێشەتان بۆ دروست دەکات: زۆربەی منداڵان فێر دەبن لەگەڵتاندا بن بۆ کڕینی کەل و پەلی ماڵەوەو بارگرانی چوونەکەیان بەزەحمەت نازانن، بەڵام کە لەبازاڕ گەڕایەوە هیلاك دەبن، بەرلەوەی منداڵەکەتان لەوشوێنە هێز لەدەست بدات، هەوڵبدەن توانای منداڵەکەتان لەوشوێنانە تاقی بکەنەوەو بیری لێ بکەنەوە ئەگەر کێشەیەکتان بۆ دروست بوو، دەتوانن بەرگری لەڕوودانی ئەو کێشەیە بکەن؟ یان دەتوانن خەریکی بکەن بۆ ئەوەی بێ تاقەت نەبێت؟.

مۆڵەتی بدەنێ تا لەو کارەی ئەنجامی دەدەن، هاوکاریتان بکات. بۆنموونە: لەدووکانی میوە فرۆشیدا با لەجیاکردنی میوەکاندا یارمەتیتان بدات.

*لەکاتی دەست پێکردنی گریان و خووە خراپەکان، بێ وەستان وەرنەدەست: چاوەڕێی ئەوە مەکەن دوایی بەکێشەکەدا بچنەوە.

وافەرز بکەن لەبەشی جل و بەرگی منداڵان لەبازاڕێکی گەورەدان و دەتانەوێت جل و بەرگی بۆ بکڕن. ئێوە پێشتر بۆ (دەنی)تان باسکردووە کەپێویستە پانتۆڵێکی بۆ بکڕن و ئێوەش پێویستان بەیارمەتی ئەو هەیە تا پانتۆڵەکە تاقیبکاتەوە. (دەنی)بۆڵە بۆڵ دەکات. لەم کاتەدا بەپێداگری پێی بڵێن پێویستە پانتۆڵێکی تر تاقیبکاتەوە. سەرەتا بوەستن تانووزە نووزەکەی تەواو دەبێت. ئەگەر تەواو نەبوو وەك چۆن لەپێشەوە زۆر ئازابوون و توانایەکی زۆرتان بووە، لەوێش منداڵەکەتان لەشوێنێك دانیشێنن و چاوەڕێی بکەن باهەرچەندێ حەز دەکات بگری، بەڵام باشتر وایە خۆتان کەمێ لێی دوورتر بوەستن و چاودێری بکەن. کاتێ گریانەکەی تەواو بوو دووبارە هەمان پانتۆڵ تاقی بکەنەوە. هەندێ جار کەسانیتر لەدەنگی گریانی منداڵەکە بێزار دەبن لەو کاتەدا بیبەنە شوێنێکیتر و ئینجا دووبارە بگەڕێنەوەو کارەکەی خۆتان دەست پێبکەنەوە، ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ تێی بگات قسەکەی ئێوە ڕاستەو ئەو ناتوانێ بەگریان، بڕیارەکەتان بگۆڕێ.

**( ٨-٢-٧ ) *( هەوڵبدەن خۆتان بەدوور بگرن لەوتنی ئەو ڕستانەی کەدەبێتە هۆی دروست بوونی خوو خراپی لەمنداڵەکەتاندا )***

هەندێ کات و شوێن کاردانەوەی خوو خراپی و گریانی منداڵ زۆرتر دەکات. بۆ نموونە ئەگەر منداڵەکەتان لەرادەبەدەر هیلاك و زۆرماندوو بوو و، نەیتوانی وەکو گەوران بەباشی بەسەر هەستاکانیدا زاڵ ببێ ئەوا ناتوانین لەدەربڕینی خوو خراپییەکان بەرگری بکەین، بەڵام ئاگاداری لەو هۆکارانەی، کەدەبێتە هۆی دروست بوونیان، یارمەتیمان دەدات لەدەربڕینی ڕەفتار خراپیدا بەرگری بکەین.

*ئەگەر پێویستی کرد، لەشێوەی یاریکردنی منداڵەکەدا بەشداری بکەن: کاتێ دەبینن خەریکە کێشەیەك دروست دەبێ و منداڵەکەتان خەریکە دەست بەگریان دەکات و ئەگەر واهەست دەکەن دەتوانن پێشگیری لەڕوودانی رەفتارەکەدا بکەن ئەوا بۆ ئەو یارمەتییە هەنگاو هەڵبگرن. بەمنداڵەکەتان نیشان بدەن کەچۆن بەشەکانی یارییەکەی بەیەکەوە دەلکێنێت، چۆن مەقەست دەگرێ بەدەستییەوە.. کاتێ (دوو) منداڵ بەیەکەوە یاری دەکەن و بەڵام یاسای یارییەکەیان قورسەو، لەوانەیە کێشەیان بۆ دروست بکات، ئێوە بەشداری یارییەکەیان بکەن و کێشەکەیان بۆ چارەسەر بکەن. یارییەکە لەدەست منداڵەکەتان مەستێنن و خۆتان لەجیاتی ئەو یاری مەکەن، تەنیا پێشنیاری یارمەتی دانی بۆ بکەن و یان رێگایەکی تری نیشان بدەن، تاخۆی بەتەنیایی یاری بکات.

*لەهیلاك کردن و ماندووبوونی زۆری منداڵەکەتان، خۆتان بەدوور بگرن: ئەگەر منداڵەکەتان تاقەتی یاریکردنی نەماو هیلاك بوو، چالاکییەکەی بوەستێنن و ئەو هۆکارانە لاببەن کە تووڕەی دەکات، تابتوانێ بەسەر هەستەکانیدا زاڵ ببێ.

کاتێ خاڵە (جیم) دەبێتە میوانتان و دێت بۆ ماڵتان، جگە لەئێوە هەموو ئەندامانی خێزان کاتێکی خۆشی لەگەڵدا بەسەر دەبەن. (بارت)ی بچکۆلانە لەکاتێکدا کەخاڵی لەلایەتی هیلاك دەبێ، جارجارەش دوای رۆیشتنی خاڵی دەست دەکات بەگریان و نووزە نووز، چونکە خاڵی بەردەوام بۆ ئاسمان بەرزی دەکاتەوەو، دەیسووڕێنێتەوەو یاری زۆرانبازی لەگەڵدا دەکات. لەو کاتەدا پێویستە ئێوە بەشداری بکەن و نەهێڵن منداڵەکەتان زۆر هیلاك ببێ و سەر لەنوێ دەست بکاتەوە بەخوو خراپی. بابەتەکە بۆ خاڵی شی بکەنەوەو داوای لێ بکەن یارمەتیتان بدات تادوای رۆیشتنەوەی، ئێوە دووچاری کێشە نەبن. بۆی پێشنیار بکەن دوای ئەوەی ماوەیەك لەگەڵ (بارت)دا یاریکردوو بەرزو نزمی کردەوە، کتێبی بۆ بخوێنێتەوەو بەیارییەکی بێ دەنگ و ئارام، سەرقاڵی بکات.

**(٨-٢-٨) *(کاتێ هەموو رێگاکان لەگەڵ شکستدا رووبەڕوو دەبنەوە)***

ئەگەر هیچ کام لەم رێگایانە، خوو خراپەکانی منداڵەکەتانی کەم نەکردەوە واپێشنیار دەکەین کەسەردانی پسپۆڕێك بکەن، رەنگە هۆکاری‌تر بووبێتە هۆی ئەوەی کەمنداڵ نەتوانێ هەستەکانی کۆنترۆڵ بکات.

**(٨-٣) *(منداڵ شتەکانی دەشکێنێ)***

ئێمە هەموومان حەز دەکەین شت بدەینە دەست منداڵەکەمان بۆئەوەی یاری پێی بکات و دەمانەوێ پارێزگاری لێ بکات و خراپیان نەکات. گرنگ نییە نرخی ئەو شتە چەندە، بەهەر

حاڵ پێمان خۆش نییە ئەو دیمەنە ببینین کەشتەکانمان خراپ دەکات، ڕەنگە منداڵ هۆکاری جۆراو جۆری بۆ خراپ کردنی کەل و پەلەکانی بەکاربێنێ. بزانن منداڵەکەتان لەو گروپانەی خوارەوە لەکامیان دەچێت:

+ منداڵی پڕ لەچالاکی و جەنجاڵی: ئەو زیانانەی کەئەم منداڵە دەیدات، زۆرجار هەر بەڕێکەوتەو هۆکارەکەی ئەوەیە کەکارێك ئەنجام دەدات و دوایی بیری لێ دەکاتەوەو یان هەرگیز بیری لێ ناکاتەوە. هەندێ جاریش منداڵان لەبەر باری دەروونی لەڕادەبەدەریان، ئاسمان و زەوی لەیەکدەدەن و زیان دەخوڵقێنن. (هەندێ جار منداڵ، دوچاری کێشەیەکە وەك تێکچوونی لەوردبینی هەستیدا دەبێ. (بەشی ١١-١٥ بخوێننەوە) هەرچەندە منداڵ بەدەستی ئەنقەست زیان نادات، بەڵام پێویستە بەسەر ئەم بابەتەدا بچنەوە.

+ منداڵی بزێو: هەندێ منداڵان بێ ئەندازە بزێون و بەدوای شتدا دەگەڕێن و شەیدای ئەوەن، بزانن شت، چۆن کاردەکات و لەچ شتێ دروست بووە.

ئەم منداڵانە نایانەوێت ئەو شتەی کەخەریکی پشکنینین، خراپی بکەن، بەڵام ئاشکرایە کەهەر خراپ دەبێ. ئەو منداڵانەی فێر نەکراون چۆن بەسەر هەستەکانیاندا زاڵبن: (باربارا) شانەکەی بۆ لای دیوارەکە فڕێ دەدات، چونکە ناتوانێ قژی دابهێنێ یان کراسەکەی دەدڕێنێت چونکە حەزی لەڕەنگەکەی نییە. (ئانتونی) موبیلەکان دەخاتە لاوە، چونکە ڕێگای گرتووە. (ئانتونی و باربارا) تووڕەییان بەخراپکردنی شت دەردەبڕن. (تووڕەبوونیان بەسەر کەل و پەلی ماڵەوەدا دەڕێژن)، چونکە هێشتا فێر نەبوون چۆن هەستیان بەدروستی دەربڕن. ڕەنگە ئەو منداڵە، لەیەکێکی‌تری ناو خێزانەکەیان ئەم ڕەوشتە فێر بووبێ.

* ئەو منداڵەی بەهای شتەکانی نازانێ: منداڵان (لەدونیای ئێستادا)، ئەوەندە شتی جۆراوجۆریان لەبەردەستدایە بەڵام نرخی نازانن. ئەو منداڵەی (١٥) بووکە شووشەی هەیە، کاتێ یەکێکی دەشکێنێ داوا لەباپیرەی دەکات یەکێکی تری بۆ بکڕێت. (سام) هەموو یارییەکانی فڕێ دەدات و کاتێ یەکێکیان دەشکێنێ دەڵێت: (حەزم لێی نەبوو!).

بەدەگمەن منداڵی وا هەیە کەبەئەنقەست و لەخۆڕایی شت خراپ بکات، بەڵکو بۆئەوەیە بوونی خۆی بسەلمێنێ، یان بۆ ئەوەی بەبیروڕاکانی خۆی سەرنجی کەسانی تر ڕاکێشێ. منداڵێکیان هێنایە لامان کەقژی خۆی بڕی بوو هەندێ جل و بەرگی خۆی بەمەقەست دڕاندبوو، تا وانیشان بدات حەزی لەمۆدێلی نوێی قژی دایکی نییە. منداڵێکی تر، خووی وابوو کە لەکاتی تورەیدا، کەل‌وپەلی ناوماڵ بڵاوبکاتەوەو یارییەکانی لەژێر قاچیدا پان بکاتەوە. ئەگەر منداڵەکەتان بەئەنقەست شتەکانی ماڵەوە خراپ دەکات، لەهۆی کێشەکە بکۆڵنەوە، چونکە لەوانەیە ئەم بابەتە نیشانەی کێشەیەکی تەواو سۆزی بێ.

بیرتان نەچێت کەدەبێ شێوازی ئێوە بۆ گۆڕینی مەیلی شکاندنی شتەکان، بەپێی ڕەفتاری ئەوان بگۆڕدرێت.

(٨-٣-١) (سنوورێك بۆ کەڵ و پەلی یارییەکانی دەست نیشان بکەن)*

منداڵێکی ئارام دەتوانێ لەیەك کاتدا، چەندین جۆر یاری هەبێ، بەڵام لەوانەیە منداڵێکی هارو بزێوو جەنجاڵ و جرپن، ئەگەر چەند جۆر یاری‌یەکی هەبێ لەڕادە بەدەر ماندوو ببێت.

*یارییە زیادەکان بخەنە لاوەو یارییە شکاوە بێ سوودەکانی فڕێ بدەن و یان چاکیان بکەنەوەو بەکەسێکی تری ببەخشن. باشتر وایە منداڵەکەتان فێری چاکەکاری بکەن. هانیان بدەن چەند دانەیەك لەیارییە چاکەکانی –جیا بکاتەوەو بیبەخشێ بەدەزگا خێرخوازەکان.

*بۆ منداڵەکەتان یاری گونجاو هەڵبژێرن: زۆربەی یاریەکان بەپێچەوانەی ئەوەی دروست کەرەکانیان دەڵێن، نەك تەنیا بۆ فێرکاری نییە، بەڵکو منداڵ هیلاك و تووڕە دەکات. هەندێ جار جۆری یاریەکە، چاك و سەرنج ڕاکێشە، بەڵام لەتوانای یاریکردنی منداڵدا نییە. ئەم جۆرە یاریانە پێویستە هەڵبگیرێن تا منداڵ کەمێ گەورەتر دەبێ و بۆ بەکارهێنانی شارەزایی پەیدا بکات.

*ئەگەر دەتانەوێ منداڵەکەتان بەهایەکی زۆرتر بۆ یارییەکان دابنێت، ئەم پێشنیارەی ئێمە جێبەجێ بکەن. لەیەك کاتدا یارییەك یان (دوو)یاری بدەنە دەستی و داوای لێ بکەن هەرکە لەیاری کردن بووەوە، لەلای ئێوە هەڵیبگرێت و یارییەکی ترتان لێ وەربگرێت. ئەم شێوازە بۆ منداڵێك کەپێشینەی خراپ کردنی یارییەکانی هەیە، کاریگەر دەبێ.

(٨-٣-٢)*(منداڵی تووڕە بوو، ئارام بکەنەوە)*

لەشێوازەکانی لای خوارەوە وبەشی (١١-١٥) سوود وەربگرن تابتوانن منداڵە زۆر جەنجاڵەکەتان، ئارام بکەنەوە.

*ئەو شتانەی دەشکێن و زوو خراپ دەبن، لەبەردەستی منداڵدا دووریان بخەنەوە.

*ئەگەر منداڵەکەتان لەناو ماڵەوە بەئارامی هات و چۆ دەکات، هانی بدەن و سەرنجی ئەو کاتانە بدەن کەمنداڵ ئاگادارو ئارامەو وانیشان بدەن کەئەو ڕەفتارەی پەسەند دەکەن. خۆئەگەر هەر شت دەشکێنێ، سوود لەشێوازە گونجاوەکان وەکو پێداچوونەوەی لەڕادە بەدەر وەربگرن.

**( ٨-٣-٢ )*( لەگەڵ منداڵدا هاوکاری بکەن )***

ئەگەر منداڵەکەتان زۆر بەدوای شتی نوێدا دەگەڕێت و بزێوەو دەیەوێت بزانێ شتەکان چۆن کاردەکەن، خۆتان چاودێریان بکەن و دوای هەڵوەشاندنەوەی ، یارمەتی بدەن تادووبارە چاکیان دەکاتەوە یان کەل و پەلە کۆنەکان (وەکو رادیۆی کۆن) لەجیاتی شتی بەنرخ بخەنە بەردەستی.

*هەستی خولقاندنتان هەبێ. شتە کۆنەکان کۆبکەنەوە. وەکو کاتژمێرو گسکی کارەبایی کۆن و شکاو، پاسکیلی شکاو لەکارکەوتوو.. کەخراپ کردنیان زیانی نییەو مەترسیشی لێناکەوێتەوە. ئەو شتانە لەشوێنێکدا کۆبکەنەوەو بەمنداڵەکەتان بڵێن دەتوانێ بەوانە هەر کارێك ئارەزووی دەکات، ئەنجامی بدات. ئەگەر منداڵەکەتان لەجیاتی ئەو شتانە دووبارە چووەوە بەلای شتە تایبەتەکانی ناوماڵەوە، سوود لەشێوازە گونجاوەکانی وەربگرن.

**( ٨-٣-٤ )*( منداڵەکەتان فێری رێگاکانی باش نیشاندانی هەستەکان بکەن )***

ئەوەی گرنگە ئەمەیە کەمنداڵ فێر ببێت تووڕەبوون ئاسایییە، بەڵام نابێ تورەیییەکەی نەشیاوو بەپێچەوانەی داب و نەریت بێت، هانیان بدەن تادەربارەی هەست و ئارەزووەکانی لەگەڵتاندا بدوێ. باوەڕتان بەخۆتان هەبێ کەدەتوانن فێری بکەن چۆن هەستی خۆی دەربڕێت.

ناوی هەستەکانی پێ بڵێن و لەکاتی ئەنجامدانی ئەرکەکانی، لەگەڵیدا بدوێن. بۆنموونە: (من زۆر تورەم، جل شۆرەکە دووبارە لەکارکەوتووە، وەستاکە ئێستا لێرەبوو و پارەیەکی زۆری لێستاندین، بەڵام دووبارە لەکارکەوتەوە، پێویستە دووبارە تەلەفۆنێ بۆ بکەم، بەڵام پێویستە خۆم ئامادە بکەم و تورە نەبم چونکە سکرتێرەکەی هەڵەی نییە، بۆیە بەرلەوەی تەلەفۆن بکەم تاژمارەی (دە) دەژمێرم).

*منداڵەکەتان فێربکەن، ناولە هەستەکانی بنێت، کاتێ منداڵ نەزانێ چۆن هەستەکانی بەشێوەی زارەکی دەربرێت، رەنگە ناچاربێ بەکردەوە، هەستەکانی دەربرێت. یارمەتی بدەن ناوی هەستەکانی فێر ببێت و دەری بڕێت.

ئەگەر منداڵەکەتان، زۆر بچووکە، لەوانەیە پێویست بکات ئێوە بۆی شی بکەنەوە کەچ هەستێکی هەیە. وا فەرز بکەن منداڵەکەتان سەرقاڵی یاری بورج دروست کردنەو ناتوانێ (دوو) پارچە بەیەکەوە جووت بکات، دەست بەگریان دەکات و شتەکان فرێ دەداتە ناوەڕاستی ژوورەکەی. لەم کاتەدا پێی بڵێن: ( (نەء)! (ئیمیلی) ئێمە نابێ یاریەکانمان فرێ بدەین، چونکە تۆ ناتوانی (دوو)پارچەکە بەیەکەوە جووت بکەیت، تورە دەبی. ئێستا بچۆ یاریەکانت بهێنەرەوە تا من یارمەتیت بدەم). یان ( (ئیمیلی) ئەگەر لەجیاتی گریان و فرێ

دانی شتەکانت داوای یارمەتی لەمن بکەیت زۆر خۆشحاڵ دەبم) ئەگەر دووبارە منداڵەکەتان هاوکاری نەکردن، پێی بڵێن: (چاکە، لەوە دەچێ بۆ یاریکردنی بەم شتانە هێشتا ئامادەییت نییە، بۆیە من جارێ لایان دەبەم).

*چۆنیەتی فێرکردنی دەربڕینی هەستی منداڵانی گەورەتر بەشێوەی نمایشکردن، ئەنجام بدەن، بۆ نموونە: (جیسی) بەتوڕەییەوە بۆ ماڵەوە دەگەڕێتەوە، چونکە هاوڕێیەکەی لەبەرچاوی قوتابییەکانی پۆلەکەی (پێی رایبواردووە)، ئەویش توڕەییەکەی بەسەر یاری براکەی‌دا دەڕژێنێ و یاریەکەی دەشکێنێ. لەم کاتەدا ئارامی بکەنەوەو داوای لێ بکەن بۆتان شی بکاتەوە، چی رووی داوە.

ئینجا داوای لێ بکەن وەکو نمایش، رۆڵی هاوڕێیە توڕەکەی ببینێ، لەدواییدا بۆی شی بکەنەوە کەچۆن لەجیاتی نیشاندانی توڕەییەکەی بەو شێوە نەشیاوە، دەیتوانی لەسەرەتاوە باسی بابەتەکەی بکردایە، وداوای لێبکەن بۆنەوەی هەستی خۆی دەربڕێت داوای رێنمایی‌تان لێ بکات.

*کاتێ منداڵەکەتان خەریکی ئەنجامدانی کارێکەو بەوشەی (ناتوانم) پەککەوتنی خۆی دەردەبڕێت، وەڵامێکی گونجاوی بدەنەوە: (خۆشحاڵم لەبەرئەوەی کاتێ هەستت بەبێ دەستەڵاتی کرد، داوای یارمەتیت کرد، باببینم دەتەوێ چی بکەیت. رەنگە بتوانم یارمەتیت بدەم).

بیرتان نەچێت کەنابێ منداڵەکەتان بەشێوەی پەیوەندیدار بەخۆتانەوە رابهێنن. خۆتان کارەکەی ئەنجام مەدەن، تەنیا پێشنیاری چەند رێنمایییەك دەتوانێ کاری منداڵەکەتان ئاسانتر بکات.

*منداڵەکەتان فێربکەن چۆن دەست بەسەر تووڕەییەکەیدا بگرێت. سوود لەشێوازەکانی وەرگرتنی ئارامی (بەشی٢)وەربگرن. کاتێ فێری ئەو شێوازانە بوو، دەتوانێ لەکاتی پەککەوتندا، لەجیاتی تووڕەبوون سوودیان لێ وەربگرێت.

*شوێنێك بۆ (تووڕەبوون) دەست نیشان بکەن: هەندێ لەمنداڵان و گەورەکان توڕەیی خۆیان بەشێوەی فیزیکی خاودەکەنەوە. شوێنێك بۆ خاوکردنەوەی توڕیی دیاری بکەن. دەتوانن لەوشوێنانە ژمارەیەك سەرین دابنێن تامنداڵ، لێیان بدات و کاتێ بینیتان زۆرتوڕەیە پێی بڵێن، هەناسەیەکی قووڵ هەڵبکێشێت و لەژوورەکە بچێتە دەرەوەو ئاوێکی سارد بەدەم و چاویدا بکات و بگەڕێتەوە.

**(٨-٣-٥)*(بۆ پارێزگاری کردنی شتەکان، خەڵاتی بدەنێ)***

ئەگەر دەتانەوێت منداڵەکەتان فێر بکەن چۆن پارێزگاری لەشتەکانی بکات، بێگومان سوود وەرگرتن لەهاندان و پاداشت لەبەرامبەر ئەنجامدانی، یارمەتی دەرە.

*ئەگەر منداڵەکەتان تێکدەرو وردبین نەبوو، بەڵام ئێستا پارێزگاری لەشتەکانی دەکات، هانی بدەن و پاداشتی بدەنێ.

خشتەیەك ئامادە بکەن کەنیشانتان بدات پێشرەوی یەکانی چۆنەو بەرادەی بەرەو پێشچوونی، پاداشتی بدەنێ، بۆنموونە: مۆڵەتی بدەنێ ماوەیەکی زیاتر خەریکی یاریکردن بێ و یان لەگەڵ خۆتان بیبەنە دەرەوە. سەرنجی بەرەو پێش چوونەکانی بدەن و هانی بدەن.

*ئەگەر منداڵەکەتان تێکدەرە، مۆڵەتی مەدەنێ لەیەك کاتدا بەچەند شتێك یاری بکات، لەڕاستیدا ژمارەیەك لەیارییەکانی بگرنە لای خۆتان و لەبەرامبەر رەفتارە چاکەکانی دانە دانە یارییەکانی بۆ بگەڕێننەوە، دەتوانن کاتێ یارییەکی نوێی بۆ دەکڕن، مۆڵەتی یاریکردنی بدەنێ کەلەگەڵ یاریە کۆنەکەی بەباشی رەفتاری کردووە.

**(٨-٣-٦)*(لەبەرامبەر کاری تێکدەرانە، سوود لەئەنجامەکان وەربگرن)***

ئەگەر منداڵەکەتان درێژە بەرەفتارە تێکدەرانەکەی خۆی دەدات، پێویستە هەنگاوێك بچنە پێشەوە.

*لەشێوازەکانی بێ بەشکردنی کاتی سوود وەربگرن:

ئەگەر منداڵەکەتان بەهۆی یاریکردنێك سەرنجی فرمانەکانتان نادات، سوود لەشێوازە گونجاوەکان (لەپێشدا باسی لێکراوە) وەربگرن. پێی بڵێن: (کاتێ پێم وتی تەنیا دەتوانی لەیەك کاتدا بەشتێ یاری بکەیت، گوێت لێ نەگرتم، لەبەرئەوە بۆماوەی (سێ) خولەك لەیاریکردن بێ بەش دەبێ).

*کەل وپەلی یاریەکەی بەشێوەی کاتی هەڵبگرن: ئەگەر منداڵ نەیتوانی یاریەك بکات، بەڵام هەردەیەوێ بیشکێنێ، تێی بگەیەنن کەجارێ دەسەڵاتی یاری کردنی نییەو بۆ ماوەیەکی دیاریکراو هەڵیگرن.

*سوود لەشێوازی پێداچوونەوەی لەڕادە بەدەر وەربگرن. ئەگەر منداڵ کەل وپەلی یارییەکان دەشکێنێ، ناچاری بکەن پارچەکانی کۆبکاتەوەو بیخاتە ناو تەنەکەی خۆڵەکە، ناچاری بکەن تایارییەکانی رێك و پێك بکات و جگە لەوەش، پێی بڵێن کەپێویستە زیانی یارییەکانی بەئەنجامدانی ئەرکەکانی ماڵەوە قەرەبوو بکاتەوە، چاودێریشی بکەن تامنداڵ بۆ جارێکی تر رەفتاری تێکدەری نەکات.

( ٨-٣-٧ )*( داوای یارمەتی لە پسپۆڕێك بكەن )*

ئەگەر هەمیشە کەللەرەقانە ڕەفتاری تێکدەرانەی منداڵەکەتان دەبینن و یان رەفتارەکەی مەترسیدارە ، دووپاتی دەکەینەوە کەقسە لەگەڵ پسپۆڕێك دا بکەن.

( ٨-٤ )*( دەم شڕی و جنێو فرۆشتن )*

زۆر کەمن ئەو منداڵانەی جارجارە دەم شڕی نەکەن یان وشەی نەشیاو بەکارنەهێنن، هەندێ منداڵان بۆ ئەوەی سەربەخۆیی خۆیان نیشان بدەن، ئەو کارە دەکەن. هەندێکی تریش لەکاتی تووڕەییدا جنێو دەدەن. هەندێکی تر لەو کارە خۆشی دەبینن و بۆخۆشی جنێو دەدەن، لەتەمەنی (٣) ساڵیدا، ئەو وشانەی پەیوەندی لەگەڵ هەندێ کاری جەستەیی منداڵدا هەیە، دێتە ناو فەرهەنگی وشەکانیەوە. لەزۆربەی بابەتەکاندا، پشت گوێ خستنی ئەم جۆرە رەفتارانە (وەکو پێ نەکەنین و بزەنەکردن)، دەبێتە هۆی ئەوەی لەماوەیەکی کورتتدا، ئەو کێشەیە چارەسەر ببێ. وشەو جنێوی نەشیاو جار جارە لەمێشکی ئێمەدا تێ دەپەڕێت، ئێمە فێربووین کەخۆمان رابگرین و نەهێڵین بەسەر زمانماندا دووبارە بینەوەئەوەش هەر ئەو رەفتارەیە کەپێویستە منداڵیش فێری ببێت.

هەندێ ڕێگا هەیە کەناهێڵێ منداڵ وشەی نەگونجاو بەکاربهێنێت، ئاگاداربن، شۆردنی ناو دەمی منداڵ بەسابوون یان شتیتر، نەك هەر مەترسی و زیانی هەیە، بەڵکو بەپێستی سییەکانی زیان دەگەیەنێت. رێگا پێشنیارەکانی ئێمە ئەوانەی خوارەوەن:

( ٨-٤-١ )*( ئێوە خۆتان نموونەیەکی باش بن )*

هەر لەسەرەتاوە بەمنداڵەکەتان نیشان بدەن لەچ کاتێکدا قسەیەکی نەشیاوی کردووەو یان وشەیەکی نابەجێی بەکارهێناوە. لەهەمان کاتیشدا، خۆتان ئەو وشانەی بەکاری دێنن، بەوردی هەڵیبژێرن.

*نموونەیەکی باشی منداڵەکەتان بن، منداڵان چاو لەدایك و باوکی خۆیان دەکەن. بۆیە بەو جۆرە رەفتار بکەن کەلەمنداڵەکەتان چاوەڕێی دەکەن. ئەگەر ئێوە جنێو بدەن و قسەی نابەجێ بڵێن، ئەوانیش هەروا دەکەن. ئەوان نازانن بۆچی ئێوە جنێو بدەن، کەچی ئەوان بۆیان نییە. ئەگەر ئێوە لەکاتی تووڕەییدا دەتەقنەوەو ناتوانن خۆتان کۆنترۆڵ بکەن، چاوەڕێی ئەوەش لەمنداڵەکەتان مەکەن تاخۆی کۆنترۆڵ بکات.

*لەقسەی نابەجێ خۆتان بەدوور بگرن، بەناوی نابەجێ و نەشیاو بانگی منداڵەکەتان مەکەن و ناوو ناتۆرەی (گێل) و (گرینۆك) و.. لێی مەنێن. چونکە بەم کارە نەك هەر منداڵ فێر دەبێ کەکەسانیتر بەو ناوانە بانگ بکات، بەڵکو بەدووبارەبوونەوەی ئەم حاڵەتە، منداڵ باوەڕدەکات کە(گرینۆك)یان (گێل)ە.

( ٨-٤-٢ )*( لەڕادە بەدەر سەرنجی دەم شڕیو جنێودانی مەدەن )*

زۆر سەرنجدانی ئەو رەفتارانە، دەبێتە هۆی هاندانی منداڵەکەتان بۆ دووبارەکردنەوەی ئەو قسانە. بەشێوەیەکی پێداگرو بەهێز پێی بڵێن کەهەرگیز حەز ناکەن وشەی وابەکاربهێنێت، چونکە لەگەڵ کەسایەتی ئەودا ناگونجێت، بەڵام ئەگەر بەتوندی کاردانەوە نیشان بدەن، چ بەترساندنو چ بەپێکەنین، رەنگە زیاتر هانی بدەن بۆ دووبارەکردنەوەی ئەو قسانە، هەندێ منداڵانی بچووك بەکارهێنانی ئەو وشانە بەیاری دەزانن و لەڕاستیدا واتاکانیشیان نازانن.

*ئەو وشانەی بێ زیانن، پشت گوێ بخەن: هەندێ وشە تەنیا بێ ماناو نەفامانەیەو باشترین وەڵام، پشت گوێ خستنو سەرنج نەدانیانە. بەکارهێنانی وشەی نەشیاوو نابەجێ، نابێ پشت گوێ بخرێن، چونکە بەکارهێنانیان لەدەرەوەی ماڵەوە بۆ منداڵ کێشە دروست دەکات.

*کاتێ منداڵەکەتان وشەیەکی (نەشیاو) بەکاردێنێ، بێ هوودەو لەخۆتانەوە قیژەقیژو هاوار مەکەن. وامەنوێنن کەتووشی سەدمەیەك بوون، بێگومان، ئێوە جارانیش ئەو وشانەتان بیستووە، ئەگەر ئێوە لەگەڵ بەکارهێنانی وشەیەکی تایبەت رەفتار بکەن، لەوانەیە منداڵەکەتان لەبەکارهێنانی ئەو وشەیە کەللەرەقتر ببێت.

( ٨-٤-٣ )*( جێ نشینی گونجاوی بۆ دست نیشان بکەنو بەباشی فێری بکەن )*

بۆ منداڵی شیبکەنەوە کەکاتێ لەیەکێکی تر قسەیەکی نابەجێ دەبیستێ، لەڕاستیدا تەنیا قسەیەکی نەشیاوی بیستووەو قسە ناتوانێ بەتەنیا زیانێك بەمرۆڤ بگەیەنێت. منداڵەکەتان بەشێوەیەك ئامادەبکەن تابتوانێ پێ گەیشتنێکی دروستو شیاوی هەبێت، کاتێ گوێی لەجنێو دەبێ، باش رەفتار بکاتو خۆیشی جنێو بەکەس نەدات.

*دەربارەی جنێو لەگەڵ منداڵەکەتاندا قسە بکەن. بەمنداڵەکەتان بڵێن کەفلان وشەی سوکایەتی کردنەو بەوردی چ مانایەکی هەیەو بۆچی نابێ بەکاری بێنێ و، پێی بڵێن بۆچی ئەو پێناسە تایبەتە هەستی کەسانی‌تر بریندار دەکات.

زۆربەی کات، خودی وشە یان پێناسەکە مانایەکی خراپی نییە، بەڵام لەدابو نەریتدا، بەکارهێنانی سوکایەتی کردنە.

*منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی جێ نشین کردن بکەن: فێری بکەن چۆن لەجیاتی جنێودان بەکەسێك، هەستی خۆی بەرامبەری دەربڕێت. بۆنموونە: (لەجیاتی ئەوەی بە(جیسی) بڵێت (بێ هەست) بۆی شی بکەرەوە کەبۆیە لێی تورەیت، چونکە لەلای هاورێیەکانی گاڵتەی پێ کردوویت).

*لەگەڵ منداڵی (٥)و (٦) ساڵانەکەتاندا نمایشێك رێك بخەنو لەکاتی جێبەجێ کردنیدا، فێری بکەن کەرەفتارێکی شیاوی هەبێتو لەجنێودان بێزاربێت. فێری بکەن گوێ لەجنێوی کەسانیتر نەگرێت، ئەگەر ناتوانێ پشت گوێی بخات، فێری بکەن چۆن بەهاورێیەکانی نیشان بدات کەحەزی لەجنێوەکانیان نییە، بۆ نموونە: (ئەگەر جنێوم پێ بدەیت، یاریت لەگەڵدا ناکەم).

*منداڵەکەتان هانبدەن لەپێناسەیتر سوود وەربگرێت. منداڵەکەتان پێویستی بەهەندێ پێناسە هەیە کەلەو رێگایەوە تورەیی یان هەستی توندی خۆی نەمێڵێ، هانی بدەن لەجیاتی بەکارهێنانی پێناسەو قسەی نەشیاوو سوکایەتی کردن، کەلەوانەیە کێشەی بۆ دروست بکات، لەورستانە سوود وەربگرێ کەئازاردەرو نەشیاو نییە. بەمنداڵەکەتان بڵێن ئەگەر بەتەنیایە قەیدی ناکات جنێو بدات، یان دەتوانێ لەدڵی خۆیدا جنێو بدات.

یارمەتی بدەن بۆ قسەکردن لەوشەی بێ زیان سوود وەربگرێت. منداڵێکمان دەناسی کەلەخۆیەوە پێناسەی بێ مانای دروست کردبوو و لەکاتی تورەییدا بەکاری دەهێنا.

*ئەگەر منداڵەکەتان بەدروستیو شیاوی قسەی کرد، هانی بدەن.. نیشانی بدەن کەکاتێ بەباشیو بەئەدەبەوە دەدوێ، زۆر لێیرازین.. ئەگەر (ئایسۆن) لە(مارك) تورەیەو لەجیاتی جنێودان پێی دەڵێت: (مارك) من بەراستی لەتۆ تورەم.. یاریەکەم بدەرەوە، ئەگەر نا دایکم بانگ دەکەم!). پێی بڵێن زۆر چاك قسەی کردووەو ئێوە لەرەفتارەکەی خۆشحاڵن.

**( ٨-٤-٤ )*( لەئەنجامە نێگەتیڤەکان سوود وەربگرن )***

ئەگەر منداڵەکەتان دوای ئەنجامدانی شێوازەکانی سەرەوە، هێشتا درێژە بەجنێودانو قسەی نابەجێ دەداتو قسەی نەشیاو بەکاردەهێنێ، لەئەنجامەکانی خوارەوە سوود وەربگرن.

*کەڵك لەبێ بەشکردنی کاتی (دەرکردن) وەربگرن، ئەگەر بۆ منداڵێکتان شی کردۆتەوە کەنابێ جنێو بدات، بەڵام ئەو بەردەوام وادەکات، سوود لەو شێوازە وەربگرن (بەشی ٢-٧) متمانە پەیدا بکەن کەمنداڵ تێدەگات، بەڵام ئەگەر هەر بەردەوام جنێو دەدات، بۆ شوێنێکی تایبەتی ببەن.

*هەندێ لەپلەو پایەکانی لێ وەربگرنەوە: ئەگەر ئەو بارودۆخە درێژەی پەیدا کرد، هەندێ پلەو پایە کەجاران بەمنداڵەکەتان بەخشیوە، لێی وەربگرنەوەو تەنیا کاتێ بۆی بیگەرێننەوە کەرەفتارەکەی چاك دەبێتەوە.

*کارێ بکەن منداڵەکەتان لەبەرامبەری رەفتارە نەشیاوەکانی ناچار ببێ،پاداشت بدات.

واتە هەر جارێ جنێویدا، کەمێ لەپارەی ڕۆژانەی کەم بکەنەوە یان بۆ نموونە پەیمان نامەیەك ئیمزا بکات کە: (من پەیمان دەدەم ئیتر جنێو نادەم).

**(٨-٥)*(درۆکردن)***

هەمووماں لەهەندێ کاتدا درۆ دەکەینو بەگۆڕینی شێوەی ڕاستییەکە هەوڵ دەدەین درۆکانمان ئاراستە بکەینو بیانووشی بۆ دەهێنینەوە، بەڵام کاتێ منداڵەکەمان درۆیەکی بچکۆلانە دەکات، زۆر تووڕە دەبینو ڕقمان هەڵدەستێ. تێگەیشتنی جیاوازی نێوان ڕاستیو درۆ زەحمەتەو شێوە گرتنی ئەم هەستەو تێگەیشتنی، پێویستی بەکاتە.

دکتۆر (ژان پیاژە) دەروونناسی بەرجەستەو بەناوبانگ، ئاشکرای کرد، کەمنداڵان تاتەمەنی (٤)ساڵی لەسەر بنەمای خۆشحاڵکردنی دایكو باوکیان ڕەفتار دەکەن، بەو مانایە کە: (هەرشتێ دایەو بابە خۆشحاڵ بکات، چاکەو هەرشتێ تورەو بێ تاقەتیان بکات، خراپە) بێگومان، ئەگەر کچێکی بچکۆلانە بەدایکی بڵێت کەئینجانەکەی شکاندووە، دایکی تورە دەبێ. لەوەی کەتورەکردنی دایك خراپە! ڕێگا چارەی ئاشکرا بۆ منداڵەکە ئەوەیە بڵێت کە ئەو نەیشکاندووەو بەم شێوەیە، زۆر ئاساییە ئەگەر منداڵێك کەدەوری دەمو لێوی پڕە لەمورەبا، ڕاستەوخۆ سەیری ناوچاوانی دایکی بکاتو بڵێت هەرگیز ئاگاداری خواردنی مورەبا نەبووە!

لەوانەیە زانینی ئەو ڕاستییە تورەتان بکات! بەڵام فێربوونی جیاوازی نێوان ڕاستیو درۆ پێویستی بەکاتە، تەنانەت ڕەنگە منداڵانی پۆلیەکەمی سەرەتاییش بەباشی لەم جیاوازییە تێ نەگەن.

دکتۆر (ئارتور ئەپڵ بی) لەدرێژەی وتووێژێکدا کەلەگەڵ هەشتاو هەشت منداڵ کەتەمەنیان لەنێوان (٦) تا(٩) ساڵان بووە، بۆی ڕوونبووەتەوە کەتەنیا لەسەدا (١٨,٢) لەمنداڵانی تەمەن (٦) ساڵەکان بەتەواوی لەم جیاوازییە تێگەیشتوون، بەڵام تانزیکەی تەمەنی (٩) ساڵی هەموو منداڵان تێدەگەن کەچیرۆکەکان ڕاست نینو لەسەدا، نەوەدی ئەوان دڵنیان کە(سیندریلا) کەسایەتییەکی خەیاڵییەو دێوو جنۆکەو پەریش بوونیان نییە. کاتێ کەمنداڵ جیاوازی نێوان ڕاستیو خەیاڵ تێ دەگات، فێر دەبێ کەدرۆ، درۆیە تەنانەت ئەگەر

درۆی بەرژەوەندیش بێ. منداڵ لەتەمەنی حەوت ساڵیدا، هەستێکی ناخۆش بەرامبەر درۆ پەیدا دەکات، لەو تەمەنەدا لەمانای کاری خراپ و سزاو تاوان تێ دەگات و ئەگەر دایک و باوکیشی سزای نەدەن لەسەر درۆ کردنەکەی ئەو هەر لەوە دەترسێت کەخودا سزای دەدات. منداڵ لەتەمەنی (١١)و (١٢) ساڵیدا دەست دەکات بەهەڵسەنگاندنی راستییەکان، کەبەپێی بیردۆزی دکتۆر (پیاژە)، ئەوە یەکێکە لەنیشانەکانی باڵق بوون. لەو تەمەنەدا، منداڵ ئەو بابەتە تێدەگات کەکۆمەڵگە لەسەر بنەمای متمانە دروست بووەو ئەگەر نەتوانێ متمانەی خەڵك بۆلای خۆی راکێشێ، شکست دێنێ. لێرەدا شێوەی کەسایەتی منداڵ دەست پێدەکات. چونکە درۆکردن و راستگۆیی لەتەمەنی جۆراوجۆردا، مانای جۆراو جۆری هەیە. کاتێ منداڵەکەتان درۆ دەکات، وەکو کێشەی کەسایەتی سەیری مەکەن، بەڵکو سوود لەو رێگاچارانەی لەخوارەوەهاتوون، وەربگرن تامنداڵ، بەپێی توانای بتوانێ خۆی لەگەڵ راستگۆییدا رابهێنێ.

**( ٨-٥-١ )*( منداڵەکەتان فێری مانای راستی بکەن )***

لێرەدا بۆ یارمەتیدانی منداڵی تەمەنی (٢)و (٣)و (٤) ساڵە هەندێ شێواز باسکراوە تاکو جیاوازی نێوان راستی و خەیاڵ تێ بگات.

*سوود لەو کاتانە وەربگرن کەمنداڵ خەریکی یاریکردنە: لەکاتی یاریکردندا شوێنی زۆر فراوان هەن، ئێوە دەتوانن منداڵەکەتان بۆ جیاکردنەوەی راستی و خەیاڵ رابهێنن. بۆ نموونە وافەرز بکەن کەباوکی منداڵ، وا دەنوێنێ کەدەعبایەو منداڵیش لێی دەترسێت، ئێوە وەکو دایك، دەتوانن لەگەڵ منداڵەکەتاندا قسە بکەن و پێی بڵێن: (ئایا بەڕاستی بابە دەعبایە؟ ئایا دەکرێ بابە دەعبا بێت؟ ئایا دەعبا هەربوونی هەیە؟) بۆی شی بکەنەوە کەدێوو دەعباو درنج راست نین و شتی (خەیاڵی)ین و نابێ بروایان پێ بکات.

ئەو کارەسات و بابەتانەی روو دەدەن، دەتوانن هۆکاری دەست پێکردنی باسێك بن لەم بوارەدا، بۆ منداڵ شی بکەنەوە کاتێ پێی دەڵێن: (چ منداڵێکی شیرینی، ئێستا دێم و دەت خۆم) گاڵتە دەکەن و ناتانەوێ بیخۆن. هەرچەند لەوانەیە گازی لێ بگرن و ئازاری بدەن! سوود لەبەرنامەکانی تەلەفزیۆنی و فیلم و کتێبەکان وەربگرن تادەربارەی جیاوازی خەیاڵ و راستی

لەگەڵ منداڵەکەتاندا بدوێین. کاتێ خەریکە سەیری تەلەفزیۆن دەکات دەربارەی فیلمەکان لەگەڵیدا بدوێن ئایا ئەو شتانە لەڕاستیدا ڕوودەدەن یان نەو؟ بۆی شی بکەنەوە کەبۆچی وایە! ئایا مرۆڤ دەتوانێ بفڕێت؟ ئایا سوپەرمان هەیە؟ ئایا پشیلەیەك دەتوانێ قوومبەلەیەك قووت بداتو، بتەقێتەوەو دوایش ڕابکات؟ ئایا ئەگەر سەگێك بچێتە ژێر ئۆتۆمبێلی قیرەوەو وەکو کاغەز پان دەبێتەوەو دوایی وەکو خۆی لێ دێتەوە؟

کاتێ چیرۆك بۆ منداڵەکەتان دەگێڕنەوە، بەدوای هەلێکدا بگەڕێن تا بتوانن باسی جیاوازی نێوان چیرۆكو ژیانی ڕاستی بۆ بکەن. داوا لەکتێب فرۆش بکەن کتێبەکانی تایبەت بەمنداڵو گونجاو لەگەڵ تەمەنی منداڵەکەتاندا پێ بناسێنێ.

*یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تاکو لەجیاوازی نێوان ڕاستیو خەیاڵ تێ بگاتو بزانێت کەهەر شتێك لەناو خەیاڵدا بێو، ئێمە ئاواتی پێ دەخوازین، نابێتە ڕاستی. (جانی) بەهاوڕێیەکەی دەگوت کەئەسپێکی هەیەو خەریکی باسکردنی ئەسپەسپیو جوانەکەیەتی، لەکاتێکدا کەهەرگیز ئەسپی نەبووە. دایکی پێی دەگوت ڕاستە ئەو جار جارە سواری ئەسپە پلاسکۆکەی خۆی دەبێت، بەڵام هێشتا ئەسپێکی ڕاستی نییە. بۆیە دایکی بۆ (جان)ی پێشنیارکرد کەبەهاوڕێیەکەی بڵێت، گاڵتەی کردووەو ئینجا ڕاستییەکەی بۆ باس بکات، هەموو منداڵان جارجارە لەقسەکردندا زیادەڕۆی دەکەن. دەربارەی ئەم ڕەفتارە بەشی (١٣-١٠) بخوێننەوە.

**( ٨-٥-٢ )*( بۆ منداڵ نموونەی رەفتاری باش بن )***

منداڵان وەکو کامێرەی ڤیدیۆ کاردەکەن، هەرشتێ دەبینن یان دەیبیستن، تۆماری دەکەن و دواییش هەمان شت نمایش دەکەنەوە، بەتایبەت ئەگەر فیلمەکەیان لەکەسێکی زۆر خۆشەویستەوە تۆمارکردبێ.

ئاشکرایە کەدایك و باوك، یەکەمین کەسن کەمنداڵان چاویان لێ دەکەن، بۆیە، هەوڵبدەن نموونەی راستگۆیی بن ، ئەگەر لەشوێنێك بلیت دەکڕن و پێویستە تەمەنی منداڵ بەدرۆ بڵێن تاکو بلیت نەکڕن، بێگومان، منداڵ سەرنجی ئەو بابەتە دەدات، تەنانەت لەوانەیە بەگوتنی ئەم رستەیە: (خۆ من تەمەنم سێ ساڵ نییە، چوار ساڵانم!) ئێوە شەرمەزار بکات، کاتێ پۆلیسی هاتوچۆ لەکاتی داگیرسانی گڵۆپی سوور، دەتوەستێنێت، بۆ ئەوەی سزاتان نەدات درۆی گەورەی بۆ دەکەن، منداڵ سەری لێ تێك دەچێت کەچۆن باوکی دەتوانێ چیرۆکێکی لەو جۆرە دروست بکات، بەڵام ئەو ناتوانێ.

هەندێ لەدرۆکان نەك هەر زیان بەکەس ناگەیەنێ یان بابەتێك ناباتە ژێر پرسیارەوە، بەڵکو دەبێتە هۆی ئەوەی خێریش بەکەسێك بگات و بەکورتی ئەو درۆیە، بچکۆلانەیەو بێ زیان و بەرژەوەند ئامێزە بەڵام لای منداڵ کارێکی زۆر دژوارە، وبەتێپەڕینی کات، ئەو فێری جیاوازی نێوان درۆی نەشیاو رەفتاری شیاوی کۆمەڵایەتی دەبێ. لەئێستاوە، هەوڵبدەن تاکو بەرەفتاری دروستی خۆتان، نموونەیەکی باش بن بۆ منداڵەکەتان.

**( ٨-٥-٣ )*( مەبنە هۆکاری درۆکردنی منداڵەکەتان )***

هەندێ جار، دایك و باوکان بەشێوەیەك دەربارەی کارە نەشیاوەکانی منداڵەکەیان داوای شیکردنەوە دەکەن کەدەبێتە هۆی درۆکردنی یان. (تید)ی بچکۆلانە لەچێشتخانە شووشەی مورەباکەی شکاندووەو لەسەر زەوی پرش و بڵاوبووەتەوەو وەستاوە. دایکی بەخێرایی رادەکاتە چێشتخانەو دەپرسێت: (تۆ سەرکەوتیتە سەر بۆفیەکەو شووشەی مورەباکەت خستە سەرزەوی؟!) (تید)ی بەنیگایەکی پاکەوە دەڵێت: (نەء). ئێستا (تید) تووش بووە، چونکە هەم شووشەی مورەباکەی خستۆتە خوارێ و هەم درۆی کردووە. لەباروذۆخی ئاوادا، تەنانەت راستگۆترین منداڵیش درۆ دەکات.

*پرسیار مەکەن: لەجیاتی پرسیارکردن، بەشێوەی رستەی هەواڵی بەمنداڵ بڵێن چ کارێکی ئەنجام داوە. باشترە دایکی (تید)ی وابڵێت: (بەراستی لێت تورەم، چونکە سەرکەوتیتە سەر بۆفیەکەو شووشەی مورەباکەت شکاند!)

*کاتێ کارێکی ئاوا بەئاشکرا دیارە، حاشاکردنی منداڵەکەتان پشت گوێ بخەن و خەریکی بنەمای رووداوەکە بن:ئەگەر بەتەواوی دڵنیانین کەمنداڵەکەتان تاوانبارە، هەر

پرسیاری لێ مەکەن. رای خۆتان بەئاشکرا دەربپڕن ئەگەر ئینجانەکە کەوتووە وشکاوەو ئێوە بەڕاستی بیر ناکەنەوە کەتاوانی سەگەکە بێ، بەمنداڵەکەتان بڵێن: (لەوە ناچێ کاری سەگەکە بێ، بەڕای من تۆ ئەو کارەت کردووە!).

( ٨-٥-٤ )*(سزای درۆکردن لەسزای رەفتارە نەشیاوەکان، جیابکەنەوە)*

بۆ منداڵ روون بکەنەوە کەئەگەر بەڕاستی بدوێت، ئێوە کەمتر تووڕەدەبن و درۆکردن سزای تاوانەکەی دوو ئەوەندە زیاتر دەکات و، ئێوەش لەسەر بەڵێنی خۆتان کار بکەن.

*سزاکەی نابێت ئەوەندە قورس بێت کەمنداڵ درۆکەی بەباشتر بزانێت.

ئەگەر منداڵەکەتان بەردەوام بەتووندی سزا بدەن، ئەویش بۆ رزگاربوونی لەسزاکەی، درۆ دەکات و بەم شێوەیە، بەختی خۆی تاقی دەکاتەوە. ئەگەر پێتان نەزانی کەدرۆی کردووە، لەسزاکەی رزگاربووەو ئەگەر پێشی بزانن شتێکی لەکیس نەچووە. منداڵێك گوتی: (خۆ خراپتر لەسزا روونادات!) بۆیە ئەو منداڵە هەمیشە درۆی دەکرد.

*سەرەتا منداڵەکەتان لەسەر کارە نەشیاوەکانی سزا بدەن و دوایی بڕۆنە سەر بابەتی درۆکردنەکەی و سوود لەئەنجامەکانی تایبەتی وەربگرن: ئەنجامێکی گونجاو بۆ کاری نەشیاوی منداڵەکەتان لەبەرچاو بگرن و بەهۆی درۆکردنەکەی، کەمێ تووندتری بکەنەوە یان کەڵك لەسزایەکی جیاواز وەربگرن و هۆی هەموو سزاکانی بۆ شی بکەنەوە. ئەگەر بێ مۆڵەت نەستەلەی خوارد سزاکەی ئەوەیە کەبۆ ماوەی (٢) رۆژ نابێ نەستەلە بخوات، پێویستە سزای درۆکردنەکەی، (٢) رۆژی‌تر بێ بەشبوونی لەنەستەلە خواردن بێت نەك یەك هەفتە بێ، تاجارێکی تر لەترسی سزاکەی دووبارە درۆ نەکاتەوە. ئەگەر منداڵەکەتان پێتان دەڵێت کەدەچێت بۆماڵی هاوڕێیەکەی، بەڵام سەر لەشوێنێکی تر دەردەکات و ئێوە دەتانەوێ (سێ) رۆژ لەچوونە دەرەوەی لەماڵەوە بێ بەشی بکەن، سزای درۆکردنەکەی نابێ لە (سێ) رۆژ زیاتر بێ. بەم شێوەیە منداڵەکە تێ دەگات کەبەڕاستگۆیی، سزای نادەن.

( ٨-٥-٥ )*(راستگۆیی بەهێزتر بکەن)*

پەرەپێدانی راستگۆیی، تەنانەت گرنگترە لەسزادانی منداڵەکەتان بەهۆی درۆ کردنی: پێویستە منداڵەکەتان بۆ ئەنجامدانی رەفتاری شایستەو راستگۆیی و چاکەکاری هانبدەن.

*منداڵەکەتان بۆ راستگۆیی هانبدەن، ئەم شێوازە، ئاسانترین رێگایە بۆ هاندانی راستگۆیی: منداڵەکەتان بەشێوەیەکی گونجاو لەگەڵ تەمەنیدا هان بدەن. بۆ نموونە: ئێوە لەگەڵ منداڵێکی (٣)و (٤) ساڵاندا رووبەڕوودەبنەوە کەشووشەی مورەباکەی شکاندووە. لەوکاتەدا منداڵ، دەوەستێ و لەجیاتی ئەوەی بڵێت: (من نەمکردووە!) دەڵێت: (ببوورە!)

خێرا پێی بڵێن کەبەڕاستگۆیی‌یەکەی خۆشحاڵن‌و رەفتارەکەی زۆر چاکە، دوایی سزاکەی بۆ شکاندنی شووشەی مورەباکە دیاری بکەن.

*دەفتەرێك ئامادە بکەن‌و کارو رەفتارە چاکەکانی وهەموو راستگۆییەکان تۆمار بکەن. ئەم کارە هەموو رۆژێ ئەنجام بدەن. بەئامادەبوونی منداڵ، چەند بەشێك لەیاداشتەکانیان بۆ بخوێننەوە بەم شێوەیە هانی بدەن.

*هەندێ پاداشت بۆ راستگۆیی منداڵەکەتان دەست نیشان بکەن، ئەگەر دەکرێت، بەهۆی راستگۆییانەوە پاداشتی بدەنێ. ئەگەر منداڵەکەتان بەراستی دەڵێت لەکوێ بووە، پێی بڵێن، لەمەودوا متمانەتان پێی هەیەو مۆڵەتی دەدەنێ بچێت بۆ شوێنی تریش. ئەگەر بینیتان کە، هەمیشە لەکاتی خۆیدا دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوەو تەنیا بۆ ئەو شوێنانە دەچێت کەبۆی هەیە، متمانەی بدەنێ‌و هانی بدەن. ئەگەر منداڵەکەتان بەرلەوەی ئێوە پێی بزانن هات‌و وتی چی کردووە، لەجاران کەمتر سزای بدەن. رێگە بەمنداڵ مەدەن بۆ فریودانتان سوود لەم شێوازە وەربگرێت. لەکاتێ ئەگەر منداڵ، پێشینەی درۆکردنی هەیە سوود وەرگرتن لەپاداشتەکان‌و هۆیەکانی پێشکەوتن، دەتوانێ یارمەتیتان بدات.

کاتێ (ئسکات) بەڕاستی دەڵێت کتێبەکەی لەقوتابخانە بەجێ هێشتووە، پاداشتی بدەنێ‌و یارمەتی بدەن (تەنانەت ئەگەر بۆیەکەم جاریشە کەدرۆ ناکات)، تارێگا چارەی گونجاو بۆ ئەو کێشەیە بدۆزێتەوە. کاتێ رەفتاری راستگۆیی تان لەمنداڵدا گەشەپێداو جێگیرتان کرد، هاندان‌و پاداشتەکان بەرەبەرە کەم بکەنەوە. (بەشی (٢-٤)و(٢-٥) بخوێننەوە)

**(٨-٥-٦)*(ئەگەر درۆکردن بەردەوام بوو، داوای یارمەتی لە پسپۆڕێك بکەن)***

منداڵانی گەورەتر لەتەمەنی (١٠) ساڵی‌دا بەردەوام درۆی گەورە گەورە دەکەن رەنگە دوچاری کێشەی راستی سۆزداری‌و دەروونی ببن: هەندێ منداڵان، ناتوانن لەنێوان راستی‌و خەیاڵدا جیاوازی دابنێن. هەندێکی تر دەزانن کەخەریکن خەیاڵ دروست دەکەن، بەڵام هەرگیز بۆ ئەو بابەتە هەست بەنارەحەتی‌و بێ تاقەتی ناکەن. هەموو ئەو منداڵانە پێویستیان بەڕاوێژ کردن لەگەڵ پسپۆڕێکدا هەیە.

**(٨-٦)*(منداڵ داوای سەرنجی لەڕادە بەدەر دەکات)***

هەموو کەسێك پێویستی بەسەرنجەو هەر کەسێك سەرنج بدرێت، خۆشحاڵ دەبێ، بەڵام هەندێ منداڵان، بەشێوەیەکی هەمیشەیی داوای سەرنجتان لێ دەکەن وەکو پشیلەیەك

کەبەقاچتانەوە خۆی بلکێنێت. بەشێوەیەك کەهەرچەندیش سەرنجیان بدەنێ، دووبارە داوای سەرنجی زیاتر دەکەن.

*بۆچی وایە؟ زۆرجار، ئەو منداڵەی تینووی سەرنج و سۆزە، بەئەندازەی تەواو لەلای دایك و باوکی یەوە سەرنجی نەدراوەتێ. ، دادوەری دەربارەی رێژەی سەرنجی تەواو کارێکی گرانە، بەلاّم پێویستە منداڵ هەست بەوە بکات کەدایك و باوکی لەکاتی پێویستدا لەلای دەبن و ئەو هەستە پێویستە بەجۆرێکی دوورو درێژ رێك و پێك و لەهەموو رۆژێکدا بۆ منداڵ دروست ببێت. هەندێ منداڵان بۆیە داوای سەرنجی لەرادە بەدەر دەکەن چونکە هەست بەنائارامی دەکەن و، لەرادە بەدەر پێوەی پابەندن. ئەو پابەندبوونە، لەوانەیە کاتی بێت. بۆنموونە: بەهۆی مردنی یەکێك لەخزمان، نەخۆشی و تەلاّق و لەدایك بوونی خوشك یان برای و یان کێشەیەك لەقوتابخانەو لەگەڵ هاورێیان. لەوانەیە ئەو پەیوەند پێوەبوونە هەمیشەیی تر بێت، چونکە لەو حاڵەتەدا، دایك و باوك ئەو پابەندبوونەی منداڵەیان بەدەربرینی هەست و سۆزو خۆشەویستی بێ هۆکار، زیاتر دەکەن. ئەگەر دایك و باوك، بێ ئەوەی بڵێن: (بۆچی و چۆن)، پەیرەوی لەوردە فەرمانەکانی منداڵەکەیان بکەن، منداڵ بەخێرایی فێر دەبێ هەمیشە چاوەرێ ئەوە بکات تاداواکارییەکانی جێبەجێ دەکەن. (دایە، سەیری ئەمە بکە) (بابە یاریم لەگەڵ بکە)، (بابە، ئەم کارە بکە) (دایە ئەو کارە بکە).

ئەگەر منداڵ دەیەوێ بێ وەستان و بێ کۆتایی و تەنیا هەر سەرنج لەو بدەن، نابێت ئەو حاڵەتە هەروا بمێنێتەوە. کلیلی زاڵبوون بەسەر ئەو کێشەیە ئەمەیە کەبزانین (کەی)و (چۆن) سەرنجی منداڵەکەمان بدەین.

(٨-٦-١)*(ئەو کاتەی منداڵ داوای سەرنج ناکات، سەرنجێکی زۆری بدەنێ)*

ئەگەر منداڵەکەتان داوای سەرنجی لەرادە بەدەرتان لێ دەکات تەنیا لەو کاتەدا بەسەر بارودۆخەکەدا زاڵدەبن کەسەرنجی بدەنێ. بەمانایەکی تر، کاتێ سەرنجێ بدەنێ کەداوای سەرنجتان لێ ناکات. بەهۆی رەفتاری شیاوی هانی بدەن تاکارە چاکەکانی گەشە پەیدا بکات. (بەشی (٢-١)بخوێننەوە).

*کاتێکی تایبەت بۆ منداڵەکەتان تەرخان بکەن. هەموو رۆژێ بەهەر کام لەمنداڵان بەشێوەیەکی جیاو، تایبەتی سەرنج بدەن. تەنانەت ئەگەر هەر منداڵێك، تەنیا چەند خولەك کاتی بەردەکەوێ. کاتی نانخواردن و پێش نووستن بۆ ئەو کارە زۆر چاکە. بەلاّم گرنگ ئەوەیە کەمنداڵ بزانێت ئێوە هەمیشە لەلای دەمێننەوەو ئاگاداری دەکەن. ئەگەر منداڵەکەتان بەشێوەیەکی رێك و پێك ئەوسەرنج و ئاگا لێ بوونەی لەئێوەوە دەست بکەوێت هەست بەئاسایش دەکات و تێ دەگات کەپشتیوانی هەیە.

*ئەگەر لەو کاتەی منداڵەکەتان ئیشی پێتانەو، ئێوە کاتتان بەدەستەوە نییە، دەتوانن لەسەر پەرەیەك بینووسن: (بەم بەڵگەیە پێویستە (دایە) چارەکێ لەکاتی خۆی بۆ من تەرخان بکات)و بەڵگەکە بدەنە دەستیو مانای نووسینەکەی پێی بڵێن تابزانێت لەچ کاتێك دەتوانێ ئەو بەڵگەیە بخاتەڕوو. ئەگەر پێویستبێ بۆ ئەوەی سەرنجی بدەنێ، باچاوەڕوانی بکات، دڵنیای بکەنەوە کەدوای ئەنجامدانی کارەکانتان دەچنە لایەوە.

(٨-٦-٢)*(ئەگەر هێشتا چاوەڕێی سەرنجو ئاگا لێبوونی زیاتر دەکات)*

ئەگەر واهەست دەکەن نیازەکانی هەستو سۆزی منداڵەکەتان بەراورد کردووەو دڵنیان هەرچی لەتواناتاندا هەبووە بۆ منداڵەکەتان سەرفتان کردووە، بەڵام هێشتا منداڵەکەتان داوای سەرنجی زیاترتان لێ دەکات. لەو کاتەدا پێویستە شوێنی خۆیان دووبارە هەڵسەنگێننو سوود لەو شێوازانە وەربگرن کەداواکارییەکانی منداڵەکەتان کەم دەکاتەوە.

*داواکارییەکانی منداڵەکەتان پشت گوێ بخەن: (بەشی ٢-٢). وا فەرز بکەن هەر ئێستا (سارا)تان لەقوتابخانە هێناوەتەوەو کاتێکی تەواوتان بۆ داناوەو بەئەندازەی تەواو سەرنجتان داوەتێ، ئێستا خەریکن لەگەڵ منداڵەکەی ترتان قسە دەکەن. (سارا) بەردەوام قسەکەتان پێ دەبڕێو دەیەوێ تەنیا گوێ لەو بگرن. ئەو رەفتارەی سارا پشت گوێ بخەن. کاتێ (سارا) گریانو شیوەنو پاڕانەوەکانی بڕی، کەمێك سەرنجی بدەنێو پێی بڵێن: (هەی سارا)، من تۆم خۆش دەوێ، تۆ ئەو گریانە لەکوێوە فێر بوویت؟) لەڕاستیدا، بەو رەفتارەی ئێوە، فێری دەکەن کەپێویستە بوەستێت تاسەرەی دێتو ئەویش پێویستە تێ بگات کەئێوە خوو رەوشتەکانیتان خۆش دەوێ. (بەشی (٨-٩) ) بخوێننەوە.

*سوود لەشێوازی گرامافۆنی وەربگرن، ئەگەر پشت گوێ خستن لەگەڵ رۆحی ئێوەدا سازگاری نییە، رێگا چارەی تریش هەیە. بۆنموونە ئێوە بەئەندازەی تەواو دوای نانخواردن لەگەڵ (ناتالی) یاریتان کردووەو ئێستا دەتانەوێ کەمێ رۆژنامە بخوێننەوە. ئێوە بە(ناتالی)تان وتووە کەتائێوە سەرقاڵی رۆژنامە خوێندنەوەن، وێنە بکێشێ، بەڵام ئەو هەر دوای چەند خولەکێك جارێك دێتەوە لاتانو دەڵێت: (سەیرکە!) پێی بڵێن هەموو وێنەکانی دوای خوێندنەوەی رۆژنامەکە سەیر دەکات، لەو کاتەدا، قاچتان بخەنە سەریەك وخەریکی کاری خۆتان بنو سەیریشی مەکەن، هەر کە داوای کردەوە سەیری وێنەکەی بکەن پێی بڵێن: (باکارەکەم تەواو بێت)و وەڵامەکەتان مەگۆڕن. گرنگ نییە چەند جار ئەم کارە دووبارە دەبێتەوە بەڵام پێویستە ئێوە هەمان رستە دووبارە بکەنەوە. کاتێ خوێندنەوەی رۆژنامەکەتان تەواو کرد، بۆلای ئەو روو وەرگێڕن پێی بڵێن: (ئێستا لێ بوومەوە، بابزانم وێنەی چیت کێشاوە؟) (بەشی (٢-٤) ) سەیر بکەن.

(٨-٦-٣)*(یارمەتی منداڵەکەتان بدەن باسەربەخۆ بێت)*

ئەگەر منداڵەکەتان هەست بەئاسایش ناکات، پێویستی بەوەیە فێری بکەن چۆن سەربەخۆ کاربکات.

*سەربەخۆیی منداڵەکەتان بەهێزتر بکەن: ئەگەر منداڵ خووی وایە بەردەوام خۆی لەدەست و قاچتان بخشێنێت و ناهێڵێت کارەکانتان ئەنجامبدەن، بەڵام ئێستا بۆیەکەمجارە وەستاوە تا کارەکەتان تەواو دەکەن، هانی بدەن، وپێی بڵێن، دەتانەوێ بۆ (٥) خولەکی‌تر کتێب بخوێننەوەو پرسیارەکەی بۆ(٥) خولەکی‌تر دوابخات. کاتێ لەکارەکەتان بوونەوە، لەبەر ئەو هەڵوێستەی کەنیشانی‌دا پاداشتی بدەنێ.

*سەیر بکەن بزانن منداڵەکەتان لەچ کاتێکدا دەیەوێ سەرنجتان ڕاکێشێت: بۆنموونە وەکو ئامادەکردنی خواردن یان کاتێ کەمیوانتان هەیە یان بەر لەنووستن. لەو کاتە تایبەتیەدا سەرگەرمییەکی بۆ لەبەرچاو بگرن و پێی بڵێن، لەجیاتی یاریکردن لەو کاتەدا نمرە وەردەگرێت، ولەدواییدا بەنمرەکانی کاتتان لێ وەردەگرێت. بۆنموونە، بەیەکەوە بچن بۆ سینەما و بەیەکەوە یاری بکەن. (بەشی(٢-٤و٢-٥) ) بخوێننەوە.

*دەفتەرێکی بچووك بۆ ڕەفتارە چاکەکانی ئامادە بکەن و تێیدا یاداشتەکان بنووسنەوە، کەمنداڵەکەتان لەڕۆژدا چ کارێکی چاکی ئەنجام داوە: سەرەتا منداڵەکەتان بۆ کارەچاکەکانی هانبدەن یان خەڵاتی بدەنێ و دوایی، بابەتەکانی ناو دەفتەرەکە بۆ ئەندامانی خێزانەکەتان بخوێننەوە.

*منداڵەکەتان لەگەڵ ئەو چالاکی‌یانەدا ئاشنا بکەن، کەپێویستی بەیارمەتی ئێوە نییە، کارێك هەڵبژێرن کەمنداڵەکەتان بتوانێ بەتەنیا ئەنجامی بدات وەکو: وەرزش، وێنەکێشان و..هەندێ جار منداڵەکەتان پێویستی بەیارمەتیتانە لەکاتێکدا کەنیگەرانە یان ترساوە.

لەم کاتەدا، گوێ لەو شتە بگرن کەمنداڵ دەیەوێت بیڵێت،. (بەشی ٦-٦و بەشی ١٤ بخوێننەوە).

(٨-٦-٤)*(وەڵامی کاردانەوەکان بدەنەوە)*

ئەگەر هەستتان بەسەرنجێك کرد، پێویستە ڕووبەڕووبوونەوەیەکی تایبەتیتان لەگەڵ ئەم هەستەدا هەبێت.

*زیادەڕۆیی مەکەن: هەرچەندە منداڵ بەڕاستی پێویستی بەسەرنجتان هەیە، سەرنجی بدەنێ، بەڵام هەوڵبدەن سەرنجدانەکەتان لەڕادەی خۆی تێنەپەڕێت. چارەسەرکردنی ئەو کێشەیە پێویستی بەکاتە.

*ئەگەر وابڕیارە رووداوێکی نائاسایی روویدات، منداڵەکەتان لەپێشدا ئامادەبکەن و پێی بڵێن بڕیارە چ شتێ روویدات، بەلام مۆڵەتی بدەنێ هەستی خۆی دەربڕێت و بڵێت لەچی نیگەرانەو لەبەرچی بەرچاو تەنگەو ئایا خۆشحاڵە یان غەمبارەو.. (بەشی(٢-٩)) بخوێننەوە.

*سوود لەشێوازەکانی وەدەستخستنی ئارامی وەربگرن. بەشی(٢-١) دووبارە بخوێننەوەو سوود لەو شێوازانە وەربگرن، یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا لەجیاتی خۆبەستنەوە بەئێوەوە، پشت بەخۆیەوە ببەستێت.

(٨-٧)*(منداڵ ناتوانێ گوێ لە(نەء) بگرێت)*

ئەگەر منداڵ بزانێ کەئێوە لەئەنجامدا، وەلامی (بەڵێ) دەدەنەوە، ئیتر بەلایەوە گرنگ نییە دەجاریش ئێوە بڵێن (نەء). ئەو ئەوەندە دەگری و دەنوزێتەوەو خۆی دەکێشێ بەزەویداو خوو خراپی دەکات تالەئەنجامدا، ئێوە تەسلیم دەبن و ئەویش دەگاتە ئامانجی خۆی. ئەو منداڵە بەتاقیکردنەوە فێر بووە کەئەگەر هەوڵ بدات و بەتووندی بقیژێنێت، لەکۆتاییدا، دەیباتەوە.

تەنیا رێگا چارە بۆ ئەو کێشەیە ئەوەیە کەمنداڵ تێبگات، ناتوانێ بڕیارەکەتان بگۆڕێ و ئێوەش گاڵتە ناکەن، ئەگەر (نەء) وتنەکەی ئێوە هەمیشە کێشە دروست دەکات، منداڵەکەتان فێر بووە لەبەرامبەر (نەء)ەکەی ئێوەدا بگری. ئێمە دووپاتی دەکەینەوە ئێوە بۆ دواوەوە بگەڕێنەوەو بەکارەکانی خۆتاندا بچنەوەو لەکوێ هەڵەیەکتان بینی، چاکی بکەنەوەو بەڕاستی هەوڵی بۆ بدەن تاکو لەمەودوا بەشێوەیەك رەفتار بکەن کەمنداڵەکەتان ئەو رەوشتە تەرك بکات. ئەو خووە، لەتەمەنی گەورە ساڵیشدا دەبێتە هۆی دروست بوونی کێشەیەکی راستی بۆ منداڵەکەتان. بۆیە هەر لەئەمڕۆوە هەوڵی چاککردنی رەفتارەکەی بدەن.

(٨-٧-١)*(بەر لەقسەکردن، بیری لێ بکەنەوە)*

ئاگاداربن کەکاتێ منداڵەکەتان داوای شتێکتان لێ دەکات، خێرا ئۆتۆماتیکی مەڵێن: (نەء!) باشتر وایە دەربارەی وەلامەکانتان بیر بکەنەوەو تائەوڕادەیە بۆتان دەکرێ، کەمتر (نەء) بەکاربێنن. تەنیا کاتێ بڵێن: (نەء) کە بەڕاستی مەبەستتان (نەء)ە. ئەوەش بەم مانایە نییە کەهەمیشە وەلامی یارمەتی دەری بدەنەوە، بەلام دروست ئەوەیە کەبیر لەداوا کاریەکەی بکەنەوەو بێ هۆکار وەلامی (نەخێر) مەدەنەوە. کاتێ منداڵەکەتان داوای شتێکتان لێ دەکات، بوەستن و بیری لێ بکەنەوەو وەلامەکە لەناو مێشکتان دووپات بکەنەوە. ئەگەر پێویستە پێی

بڵێن: (مۆڵەتم بدەرێ دەبارەی ئەم بابەتە بیربکەمەوە). کەبڕیاری خۆتان دا، بەڕوونی بۆ منداڵەکەتانی شی بکەنەوە کەبڕیارەکەتان ئەوەیەو نای گۆڕن.

**( ٨-٧-٢ )*( داواکاری منداڵەکەتان دیاری بکەن و بڕیارەکەی خۆشتان بە پێداگری روون بکەنەوە )***

ئەو ڕێگا چارانە یارمەتیتان دەدەن تامنداڵ دوای بیستنی وەڵامەکەتان، بەخۆی زەحمەت نەدات و دەربارەی ئەو بابەتە لەگەڵتاندا بدوێ.

*بەشێوەی پرسیاری، وەڵام مەدەنەوە: (دایە) دەبێ دۆندرمەیەك بخۆم؟) (بیلی) وابیر ناکەیتەوە نزیکی کاتی نان خواردن بێت؟).

هیچ کاتێ پرسیاری لێ مەکەن تەنیا بڵێن: (بەڵێ) یان (نەء).

*مۆڵەتی مەدەنێ ئەو ڕێنماییتان بکات: ئەگەر نەچنە ناو باسەوە خۆتان لەگفتوگۆو موجادەلە پاراستووە بەوەڵامێکی سادە شتەکان روون بکەنەوە. با لەئەنجامدا نەکەونە ناو شەڕە قسەی لابەلاوە.

**( ٨-٧-٣ )*( بەمنداڵەکەتان نیشان بدەن کە پێداگرن و بڕیارەکەتان ناگۆڕن )***

ئەگەر هێشتا منداڵ ناتوانێ وەڵامی (نەء) قبوڵ بکات، ئەم شێوازانە تاقی بکەنەوە.

*سوود لەشێوازی پشت گوێ خستن وەربگرن، دوای ئەوەی وەڵامی پرسیاری منداڵەکەتان دایەوە، مۆڵەتی باسکردنی مەدەنێ و زۆر قسەی لەسەر مەکەن تەنیا بێ دەنگ بن. وەڵام وکاردانەوەکانی پشت گوێ بخەن.

سەرنجی بۆچی و نووزەنووزەو بۆڵە بۆڵەکان و هەرشتێکی تر مەدەن. ئێوە بۆ گۆڕینی ڕەفتاری ئەو منداڵەی خووی بەگریان و بۆڵە بۆڵ کردن وەرگرتووە، پێویستتان بەکات و خۆڕاگرتن هەیە. پێداگر بووەستن و قسەی منداڵەکەتان لەگوێ یەك ببیستن و لەگوێ یەکەی ترتان بیبەنە دەرەوە. بێگومان ئەم شێوازە کاریگەر دەبێ. (بەشی ٢-٢ بخوێننەوە).

*سوود لەشێوازی گرمافۆن وەربگرن: ئەگەر نەتوانن سەرنجی قسەکانی منداڵەکەتان بدەن، بەشی (٢-٣) بخوێننەوە تاتێی بگەن چۆن لەو شێوازە کەڵك وەربگرن. وا فەرز بکەین ئێوە وتووتانە:( (نەء)، (سیلڤیا)، من ئەو نەستەلەیە ناکرم)، (سیلڤیا) بەردەوام بۆڵەبۆڵ دەکات: (دەمەوێت) لەم کاتەدا، بەهەمان ئاواز هەر ئەو ڕستەی خۆتان دوای هەر جار وتنەوە (دەمەوێت) بڵێنەوە: (نەستەلە بێ نەستەلە!) (نەستەلە بێ نەستەلە).

*بۆ منداڵانی گەورە، وەرگرتنەوەی هەندێ پلەوپایە زۆر کاریگەری دەبێ. بۆ نموونە: (جیسی) پێم وتبووی کەنابێ ئێستا بچیتە ماڵی (کارڵ)، چونکە بەدڕەوشتیت نواند،

ئەمشەو ناتوانی سەیری تەلەفزیۆن بکەیت)و (چوون بۆ ماڵی (کارڵ)یش بەیانی قەدەغەیە چونکە لەگەڵماندا شەڕو دەنگە دەنگت کرد).

**(٨-٧-٤)*(گیانی هاوکاری لەمنداڵدا بەهێزتر بکەن)***

کاتێ منداڵەکەتان بەئاسانی وەڵامی (نەء!) قبوڵ دەکات، سەرنجی بدەنێ و هانی بدەن و ئەو رەفتارەی گەشەی پێی بدەن.

*کاتێ منداڵەکەتان بەقسەتان دەکات و بۆ داواکارییەکانی وەڵامی (نەء) قبوڵ دەکات، خەڵاتی بدەنێ و هانی بدەن و وانیشان بدەن کەبایەخێکی زۆری بۆ دادەنێن.

*سوود لەئەنجامە ئاساییەکان وەربگرن، (جو) داوای شیرینیتان لێ دەکات. کاتێ ئێوە پێی دەڵێن: (نەء!) ئەو قسە ناکات. دوای چەند خولەك، بەم رستەیە پاداشتی بدەنەوە: (جو)، بەڕاستی من لەگوێ رایەڵی تۆ خۆشحاڵم، ئافەرین! دوای نانخواردن دەتوانی شیرینی بخۆێت). وافەرز بکەن بە(جو) تان وتووە، بۆی نییە بچێتە دەرەوە یاری بکات، چونکە هەوا ساردە، ئەویش بەحاڵەتێکی باش وەڵامی دایەوە: (باشە دایە)، ئێوەش وا وەڵامی بدەنەوە: (دوای کاتژمێرێکی تر بەئۆتۆمبێل دەتبەمە دەرەوەو پیاسە دەکەین تۆ گەورە بوویت و بەباشی لەقسەکانم تێدەگەیت).

**(٨-٨)*(منداڵەکەتان قسە بەکەسانیتر دەبڕێت)***

ئەگەر منداڵەکەتان لەکاتی گەرمەی قسەتان لەگەڵ هاوڕێیەکانتاندا، قسەکانتان پێ دەبڕێ، ئەوە داوای سەرنجتان لێ دەکات. وەکو زۆربەی رەفتارەکان، بۆیە منداڵان فێری ئەو رەفتارەش دەبن کەبەهۆیەوە سوودێك ببینن.

لەوانەیە ئێوە حەزتان لەو رەفتارە نەبێ، بەڵام ئایا خۆتان هۆکاری دروست بوونی ئەو رەفتارەنین؟ وا فەرز بکەن بەتەلەفۆنی قسە دەکەن و قسەکردنەکەش گرنگەو منداڵ خۆی هەڵدەداتە ناو قسەکانتان و داوای شاوی پرتەقاڵتان لێ دەکات، ئێوە لەسەرەتاوە وەڵامی نادەنەوەو درێژە بەقسەکردنەکەی خۆتان دەدەن. بەرەبەرە دەنگی منداڵەکە دەگۆڕێت و دەست دەکاتە بۆڵە بۆڵ کردن و لەوانەیە گریان و قیژەش و لەئەنجامدا ئێوە تەسلیم دەبن. لەو کەسەی بەتەلەفۆنی لەگەڵتاندایە داوا بکەن خولەکێك چاوەڕێی بکات و ئێوە گوێ لەقسەی منداڵەکەتان بگرن. بڕینی قسەی کەسانی تر رەوشتێکی بەئازارە کەمنداڵ دەتوانێ وازی لێ بێنێ. دژوارترین بەش بۆ چارەسەرەکردنی ئەو رەفتارە ئەمەیە کەلەماوەی فێرکردنەکەدا خوێن ساردبمێننەوە.

پێویستە منداڵەکەتان فێر بکەن کاتێ ئیشی بەکەسێك هەیە چۆن سەرنجی بۆلای خۆی ڕاکێشێ و، چ کاتێ بانگی بکات و چوون بوەستێت تاکاتەکە گونجاو دەبێ.

(٨-٨-١)*(هەمیشە بەمنداڵ نیشان بدەن کەتێگەیشتوون، ئیشتان لەگەڵیدا هەیە)*

مەهێڵن منداڵ وادەست بکات سەرنجی نیازەکانی نادەن. پێویستە منداڵ تێبگات کەئێوە سەرنجی دەدەنێ، بەڵام ئێستا کارتان هەیەو ناتوانن گوێی لێ بگرن.

*ئەگەر دەکرێ، ئەو کاتەی منداڵ ئیشی پێتانە، خێرا وەڵامی بدەنەوە:

ناچاری مەکەن کەلەڕادە بەدەر چاوەڕێتان بکات و ڕەفتاری چاکی منداڵ بۆ ڕاکێشانی سەرنجتان پشت گوێ مەخەن.

*کاتێ ناتوانن خێرا وەڵامی بدەنەوە لەمنداڵ بگەیەنن کەبینیوتانەو گوێتان لەقسەکەی بووە. شتێ بکەن تامنداڵ تێ بگات ئەوتان بینیووە. بۆنموونە، دەستتان بەرز بکەنەوەو یان بەمنداڵ بڵێن: (خولەکێك بوەستە!) بەڵام ئاگاداربن کاتێ دەڵێن: (خولەکێك) کارەکەتان (دە) خولەك نەخایەنێت. لەهەمان کاتدا کەمنداڵ فێری زمانی دایکی دەبێ، تێی بگەیەنن هەر کاتێ هەلتان هەبێ، وەڵامی دەدەنەوە. لەسەرەتاوە، بەنیشاندانی دەست و ئاماژەکردن، نیشانی بدەن کەئەوتان بینیوە یان گوێتان لەقسەکەی بووە تا منداڵەکەتان بەرەبەرە لەمانای نیشانەی بێ دەنگیش تێبگات.

*منداڵەکەتان بۆ خۆڕاگرتن و ئارام گرتن هانبدەن، سوپاسی منداڵەکەتان بکەن چونکە وەستاوە تائێوە قسە یان کارەکەتان تەواو دەکەن، ورێزی لێبگرن و بەهۆی ئارامی و بەمەبەستی سەرنج ڕاکێشانی ئێوە، هانی بدەن.

(٨-٨-٢)*(منداڵەکەتان فێری شێوازی دروستی بڕینی قسەی کەسانی‌تر بکەن)*

هیچ کام لەئێمە لەتەمەنی زۆر منداڵیدا نەماندەزانی کەئەگەر ئیشێکمان بەکەسێك هەبێت، پێویستە چۆن سەرنجی بۆ لای خۆمان ڕاکێشین. بۆیە بێ ئەوەی فێری بکەن چاوەڕێی ئەوەش لەمنداڵ مەکەن، بتوانێ لەکاتی پێویستدا بەدروستی قسەی کەسانی‌تر ببڕێت.

*فێری بکەن، بڵێت (ببوورە!) یان (داوای لێبوردن دەکەم)و دوایی چاوەڕێ بکات تاکو دوێنراو وەڵام بداتەوە. بیرتان نەچێت (کاتی ناچاری) حاڵەتەکە جیاوازی هەیەو لەو کاتانەدا پێویستە منداڵ بزانێ چۆن سەرنجی ئێوە بۆلای خۆی ڕادەکێشێ.

*ئەگەر منداڵەکەتان خووی وایە، تەنیا لەو کاتانەی ئێوە لەگەڵ کەسێکی‌تر خەریکی قسەکردنن، قسەکەتان پێ ببڕێت، فێری بکەن کەواژەی: (ببوورە)ی بیر نەچێت و تەنانەت

بەدەنگی ئارامە وەبڵێت: ببوورە!) چونکە ئێوە حەز ناکەن کاتێ منداڵ دەیەوێت لەگەڵ کەسێکی نامۆدا قسە بکات خۆی هەڵبداتە ناو قسەکەی، بێ ئەوەی داوای لێبوردنی لێ بکات.

*نمایشێك ڕێك بخەن. هەر کاتێ هەلێکتان بۆ ڕەخسا، سیناریۆیەك ڕێك بخەن تامنداڵ فێری ببێت سوود لەوشەو واژە گونجاوەکان وەربگرێت و سەرنجی ئێوەش بۆ لای خۆی رابکێشێ و ئێوە دەتوانن بەنمایش وانیشانی بدەن کەمنداڵی ڕەوشت نزم چۆن لەکەسانی تر پرسیار دەکات و قسەکەیان پێ دەبڕێت. دەتوانن کاتێ ئەو قسەدەکات، قسەکەی پێ ببڕن تابزانێ ئەو ڕەفتارە چەند ئازاردەرە.

*نموونەیەکی باش بن بۆ منداڵەکەتان و خۆتان بەو ئامۆژگاریانەی ئاڕاستەی دەکەن، کاربکەن. ئەم ڕەفتارە لەهەر وانەیەك باشتر فێری دەبێ.

(٨-٨-٢)*(منداڵەکەتان فێری ئارامگرتن بکەن)*

ئارامگرتن و چاوەڕێی کردن شارەزاییەکی وەرگیراوەو بەفێرکردن دروست دەبێ، ئەگەر منداڵەکەتان خووی پێوە گرتووە، هەر کاتێ قسەکەتان دەبڕێت ئێوە خێرا سەرنجی بدەنێ، پێویستە ئەم ڕەوشتە بگۆڕن.

*سوود لەو نیشانانەی دیاریتان کردووە، وەربگرن تامنداڵەکەتان تێ بگات بینیووتانەو دەزانن کاری پێتانە.

*سەرەتا منداڵەکەتان بۆ ماوەیەکی کورت بەچاوەڕوانی بهێڵنەوە. ئامانجی ئێوە ئەمەیە کەمەرجەکان لەژێر کۆنترۆڵتاندابن. کاتێ منداڵەکەتان ئارام و بێ دەنگ چاوەڕێی تەواوبوونی کارەکەتانی کردووە، هانی بدەن.

*کاتێ کەخەریکی چاوەڕوانییە، جەنجاڵییەکی بۆ ئامادەبکەن. لەلای منداڵ، ماوەی چاوەڕوانی بێ کۆتاییە، بۆیە لەکاتێکدا کەپێویستە چاوەڕێتان بکات، چالاکییەکی بۆ پێشنیار بکەن تاتێپەڕینی کاتی بۆ ئاسانتر بکەن. ئەگەر کاروباری زۆرتان بەملەوەیەو کاتتان بەدەستەوە نییە خەریکی کاری منداڵەکەتان بن، لەپێشدا بەرنامەڕێژی وپێشبینی بکەن، بۆنموونە، مۆڵەتی بدەنێ بەئاو یاری بکات یان هەر یارییەکی تر لەئارەزووی لێیەتی. باشتر وایە منداڵەکەتان لەو کارەی پێوەی خەریکن، بەشدار بکەن. بۆنموونە: ئەگەر خەریکن زەڵاتە ئامادە دەکەن، مۆڵەتی بدەنێ گەڵای کاهووەکان جیابکاتەوەو ئەگەر قاپ دەشۆن، بایارمەتیتان بدات.

هەمیشە هەندێ خۆراك و کەلوپەلی یاریتان لەلابێ تائەو کاتەی کارتان هەیەو، ناتوانن کاری منداڵەکەتان جێبەجێ بکەن، بیخەنە بەردەستیو سەرگەرمی بکەن. هەم ئێوە دەتوانن کارەکەی خۆتان ئەنجام بدەنو وەهەم فێری دەکەن چۆن خۆی خەریك بکات.

*دەربارەی ماوەی کاتی چاوەڕوانی، لەمافی منداڵ زۆر زیادەڕۆیی مەکەنو لەڕادە بەدەر منداڵەکەتان بەچاوەڕوانی مەهێڵنەوە. لەوانەیە ئێوە کاتێ لەبازاڕ خەریکی قسەکردنو لەگەڵ هاوڕێیەکانتانن، کاتتان لەبیر بچێتەوە، بەڵام بۆ منداڵ توانای چاوەڕوانی کردن بۆ ماوەیەکی زۆر ئاسان نییە. ئەگەر منداڵەکەتان دوای ماوەیەك کاردانەوەیەکی نەگونجاوی نیشاندا، ئەوە بزانن کەئێوە بەرپرسی رەفتارەکەی ئەون.

*بەهۆی ئارامیو تاقەتگرتنەوە، پاداشت بەمنداڵ ببەخشن، کاتێ منداڵەکەتان بەتاقەتەوە چاوەڕوانیتان دەکات، فەرامۆشی مەکەن پێویستە خەڵاتی بدەنێو هانی بدەن.

**(٨-٨-٤)*(لەشێوازی پشت گوێ خستن سوود وەربگرن)***

کاتێ منداڵەکەتان فێربوو، چۆن سەرنجتان راکێشێو چۆن بەچاوەڕێی کردن بمێنێتەوە، ئێوە نابێت بایەخو سەرنج بەهەوڵە نەشیاوەکانی بدەن. بەتەواوی گوێیمەدەنێ. تەنیا کاتێ سەرنجی بدەنێ کەلەڕێگای دروستەوە هاتبێت. بۆنموونە لەسەرەتاوە، کاتێ منداڵ بەشێوەی نەشیاو هاتە ناو قسەکەتان بۆی راڤە بکەن کە:( (جانی)، بڵێ (ببوورە)و دوایی بوەستە هەتا کارەکەم تەواودەبێ)– بەڵام دوای چەند جار دووبارەکردنەوەی ئەو رستەیە ئیتر سەرنجی مەدەنێ.

# بەشی نۆیەم

## کێشەکانی تەندروستی

فێرکردنی بنەماکانی تەندروستی پێویستی بەکاتی زۆرە، بەڵام دایكو باوك نابێ چاوەڕێی زووتری لێ بکەن، پێویستە ئەوان منداڵەکانیان فێری ددان شۆرین بەفڵچەو چوون بۆ گەرماوو خواردنی دەرمانو خۆراکێکی گونجاو بکەن.

ئەم بەشە باس لەو کێشانە دەکات بۆ تەواوبوونی تەندروستی منداڵ یارمەتیتان دەدات.

**(٩-١)*(بەرەنگاریکردن لەگەرماو کردنو خۆشۆرین)***

بۆ هەندێ منداڵان گەرماوکردن، کاتێکی زۆر خۆشە. لەحاڵێکدا کەبۆ ژمارەیەکیانو لەئەنجامیشدا بۆ دایكو باوکانیش، بەکێشەیەکی گەورەی ئەوان حیساب دەکرێ. لەوانەیە منداڵانی بچووك بەهۆی ترس لەچوونی کەفی سابوون بۆ ناو چاوانیان یان خلیسکان بۆ ناوکونی گەرماوە کەرقیان لەچوونە گەرماوەو شۆرینی قژیانە. منداڵانی گەورەرتر، هەندێ جار بیردەکەنەوە کەپێویستیان بەگەرماو نییە یان نایانەوێ واز لەکاری خۆیان بێنن.

بەهەر شێوەیەك بێ دەتوانن یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تالەگەرماو کردنەکە خۆشی ببینێت، یان بەلایەنی کەم بێ بۆڵە بۆڵ کردن، قبوڵی بکات.

**(٩-١-١)*(گەرماو کردنەکە، وای بکەن دڵ قبوڵی بکات)***

دەستێکی ساردو هەوایەکی ساردو دایکێکی تووڕەو شڵەژاو، هەست بە ئارامیکردن لەمنداڵەکە دەستێنێتەوە. هەوڵبدەن، گەرماوکردنەکە لەبەشی چالاکییە شادی بەخشەکانی ڕۆژانەی منداڵ دابنێن. (ئاگاداری: هەمیشە منداڵەکەتان لەناو گەرماوەکەدا چاودێری بکەن، منداڵێکی بچووك تەنانەت بۆ چەند چرکەیەکیش بەتەنیا بەجێ مەهێڵن).

*ئارامی بەمنداڵەکەتان ببەخشن: زۆربەی پسپۆڕانی منداڵان دەڵێن کەشیرە خۆران پێویستیان بەگەرماوکردنی ڕۆژانە نییە، بەڵام ئەو منداڵانە پێویستیان بەخۆشویستنو ئارام گرتنە لەلای دایكو باوكو ئەو کەسانەی خۆشیان دەوێن.

بۆ ئەو مەبەستە گەرماو بەیەکێك لەو شوێنە گونجاوانە دادەنرێت کەگرنگی لەپاکبوونەوەی لەماڵدا هەیە، گەرماو کردن چالاکییەکە کەهەموو کەس بەشێوەیەکی ڕێكو پێك ئەنجامی دەدات.

*هەستی بەئارام بوون بەمنداڵەکەتان ببەخشن: ئەگەر لەشێوازی گەرماوکردنی منداڵە ساواکەتان نازانن، هەوڵبدەن یارمەتی لەکەسانی تر وەربگرن. سەرەتا دەتوانن بەبووکە شووشە خۆتان ڕابێنن. بەقسەی کەسانی خاوەن تاقیکردنەوە بکەن تابەرەبەرە، بچنەڕیزی ئەوانەوە. ئەگەر متمانەتان بەخۆتان هەبێ، لەکاتی خۆشتندا، ئێوەو منداڵیش دەبنە خاوەنی

ئاسایشی زیاتر. بەئارامی گۆرانی بۆ بڵێن. لەگەڵیدا بدوێن و هانی بدەن تابەئاو یاری بکات و کاتێکی خۆش بەسەربەرێت.

*دڵنیــای بکــەن کەخۆشــۆرین کــارێکی ئاســانە، منداڵانــی بچــووک لەیەکــەمین تاقیکردنەوەکانیان پێیان باشترە لەتەشتێکی بچووکدا خۆیان بشۆن. خاولی یەك لـەناویدا دابخەن و کاتێك کەدەیشۆن بارووی لەلای خۆتانەوە بێت، هەمیشە بەر لەوەی لەناو تەشتەکە دایبنێـن، پلـەی گـەرمای ئاوەکـە تاقیبکەنـەوە. متمانـە پـەیدا بکـەن کەهـەوای گەرماوەکـە بەرێژەی گونجاو گەرمە.سوود لەسابوون و شامپۆی تایبەتی منداڵان کەچاوانی ناکزێنێتەوە ولیفکـەی نـەرم وەربگـرن. بۆریـەکانی ئـاوە گەرمەکـە بـەجۆرێك ببەسـتن کـەمنداڵ نـەتوانێ بیانکاتەوەو لەکۆتاییدا منداڵەکەتان بەخاولییەکی گەورە وشك بکەنەوە.

*لەداواکارییەکانی منداڵەکەتان بگەن: هەندێ جار دەست نیشانکردنی داواکارییەکانی منداڵ، رێگایەکی ئاسانە بۆ پەیوەندکردنی بەخۆشۆرینەوە. ئەگەر منداڵەکەتان دەیـەوێت خۆی بشوات، ئـەم هەلـەی بۆ برەخسێنن و کەل وپەلی یاری بدەنـێ، بەڵام ئاگاداربن سابوون نەچێتە ناوچاویەوە. پلەی ئاوەکە لەسەر داوای منداڵەکەتان رێك بخەن. تەشتی گەرماوەکە تائەو رادەیەی دەیەوێ پڕی بکەن.

مۆڵەتی بدەنێ قسە بکات تاکو خۆشتنەکە ببێتە چالاکییەك بۆ بەهێزکردنی تواناکان.

(٩-١-٢)*(داوای سەربەخۆیی کردن لەناو دەروونی منداڵدا پەروەردە بکەن)*

کـەمنداڵ توانـی بەتـەنیا لـەناو تەشتەکە دانیشـێ، کـاتی ئـەوە هـاتووە کەبەسـەربەخۆیی هەنگاو هەڵگرێت، بۆ ئەو پێشڕەوییە منداڵەکەتان هانبدەن.

*چوونە گەرماو بۆ منـداڵ شـادی بـەخش بکـەن: گـەرماو کردنەکە بەشـێوەی هـەلێك بـۆ یاری و شادی بەکاربهێنن، نـەك هەرتـەنیا بۆ لابردنـی پیسـی یەکان. دەتوانـن بـۆ یاریکردن، چەند قوتوی بەتاڵی بدەنێ یان گۆرانی بۆ بڵێن. لەم کاتەدا فێری بکـەن چۆن خۆی بشوات. ئەگەر بەئەندازەی پێویست گەورە بووە، مۆڵەتی بدەنێ لەشۆردنی قژی هاوکاریتان بکات. بۆنموونە دەتوانێ خۆی شامپۆ لەقژی بدات و بۆ گاڵتەوگەپ کردن، کەمێك ئاو بپرژێنێت بەدەم و چاویداو، ئەم کارە لەدواییدا بۆ فێربوونی مەلە ئامادەی دەکات.

*رێز بۆ سەربەخۆیی و هەستی پێگەیاندنی دانێن: پێویستە منداڵانـی گـەورە دەربارەی بەشەکانی تایبەتی ئەندامی خۆیان شت بزانن.

کاتێ منداڵەکـەتان بەئـەندازەی تـەواو گـەورەبووە، فێری بکـەن تائـەو بەشـە تایبەتانـەش وەکو بەشـەکانی تـری ئـەندامی، بەئاسایی بشۆن. ئەگـەر منداڵێکـی گـەورەتر، دەیـەوێت بـێ

ئامادەبوونی ئێوە ئەو کارە بکات، ڕێزی بۆ دانێن. لەم بوارەدا، باشتر وایە دایکان یارمەتی کچان بدەن و باوکان یارمەتی کوڕان بدەن.

ئەگەر بەم شێوەیە نەبێ، منداڵ دەتوانێ مایو لەپێ بکات.

*مۆڵەتی بدەنێ تالەئەنجامدانی کارەکانی هەست بەبەرپرسی بکات: ئەگەر دەکرێ، هانی بدەن تادەربارەی شۆرینی خۆی، هەست بەبەرپرسی بکات، دەربارەی منداڵانی بچووک، لەلای تەشتەکە دابنیشن و قسەی لەگەڵدا بکەن و گۆرانی بۆ بڵێن. هەرچەند بەمنداڵانی ژێر چوارساڵ و پێنج ساڵ، متمانە مەکەن، بەڵام بۆ ئەوەی بتوانین منداڵان بەتەنیا بەجێ بهێڵین تەمەنێکی دیاریکراو نییە. کاتێ دڵنیا بوون ئامادەیی ئەوەی هەیە، دەتوانن بۆ چەند خولەکێ بەتەنیا بەجێی بهێڵن، بەڵام لەشوێنێك بن کەگوێتان لەدەنگی بێت، بەرەبەرە، دەتوانن بەتەواوی لێی دوور بکەونەوە تەنیا هەرچەند کات جارێك سەری لێ بدەن.

*منداڵەکەتان فێری جیاوازی نێوان پاك و پیسی بکەن: منداڵان لەهەر تەمەنێکدا بن، بەئەندازەی دایك و باوکیان بایەخ بۆ پاکبوونەوە دانانێن. هەوڵبدەن، بەنیشاندانی ئاوو سابوون کەبەلەشیاندا دێتە خوارەوە، سەرنجیان بۆ لاچوونی چڵك و پیسیەکان ڕاکێشن.

(٩-١-٣)*(گەرماوکردن وەکو کارێکی هەمیشەیی لێ بکەن)*

زۆرجار، هۆی بێزار بوونی منداڵان لەچوونە حەمامەوە، ئەوەیە کەناچار دەبن واز لەچالاکییە پەیوەندیدارەکانی خۆیان بێنن. بۆیە لەو کاتەدا هەوڵ دەدەن، ڕێگایەك بۆ نەچوونیان بۆ گەرماو بدۆزنەوە. ئەگەر بتوانن، چوونە حەمام لەماڵەوە وەکو کارێکی ئاسایی لێ بکەن، منداڵ فێر دەبێ لەهەموو حاڵەتێکدا، بچێتە گەرماوەوە.

*گەرماو کردن وەکو یاسایەك لێ بکەن، ئەگەر گەرماو کردن و شۆرینی ڕێك و پێکی قژی بەشێوەی ڕووداوێکی ئاسایی ژیانی بێت، منداڵ شتی‌تر هەڵنابژێرێت.

*بەرنامەیەك بنووسن: کاتی خۆشۆردن لەکاتێکی گونجاودا دابنێن، تالەڕادەی جێگادا لەگەڵ چالاکییەکانی‌تر بەشداری پەیدا نەکات و وەکو بەشێك لەبەرنامەی ڕۆژانە، دوای دیاریکردنی کاتی تایبەتی حەمام کردن، ئیتر سەیرکردنی تەلەفزیۆن و قسەکردن بەتەلەفۆن و یاریکردن قەدەغەیە. کات، کاتی خۆ شۆرینە. ئەگەر پێویست دەکات گۆڕانکاری لەکاتی ئەنجامدانیدا بکەن.

(٩-١-٤)*(سوود لە پاداشتەکان وەربگرن)*

ئەگەر هاوکاری لەگەڵ داکردن پاداشتیان بدەنێو هانیان بدەن. بەمنداڵەکەتان بڵێن کەخۆشتن کردارێکی چاکە. پێی رابگەیەنن زۆرپاك بۆتەوەو بۆنێکی خۆشی لێ دێت. مۆڵەتی بدەنێ هەندێ لەیارییەکانی هەڵبژێرێت و لەگەڵ خۆیدا بۆ گەرماوەکەی ببات.

*ئەگەر منداڵەکەتان بەرێك و پێکی دەچێتە ناو گەرماوەکەوە، پاداشتی بدەنێ، بەڵام ئەگەر لەم بارەیەوە کێشەتان هەیەو شەڕدەکەن، شێوازێکی نوێ بەکاربێنن. خشتەیەك ئامادە بکەن و کات و مەرجەکانی گونجاوی خۆ شۆرینی تێدا بنووسن.

دوایی بەو شێوەیە کەلەبەشی (٢)دا هاتووە، بۆ هەر رەفتارێکی شیاو، نیشانەیەك لەناو خشتەکە دابنێن. کاتێ ئەو نیشانانە گەیشتنە رادەیەکی دیاریکراو، پاداشتی وەکو: سەیرکردنی تەلەفزیۆن دوای حەمام کردن وەك هۆیەکانی سروشتیو ئارەزوو بۆ منداڵ دابین بکەن.

*لەکاتی پێویستدا سوود لەئەنجامە نێگەتیڤەکان وەربگرن، ئەگەر شێوازی پاداشتیش بۆ منداڵەکەتان کاریگەر نەبوو، بەپێداگری تەواو قسە لەگەڵ منداڵەکەتاندا بکەن و بۆی شی بکەنەوە کەئەگەر پەیڕەوی نەکات، لەگەڵ ئەنجامی خراپ رووبەڕوو دەبێتەوەو ئەگەر لەکاتی خۆیدا نەچێتە گەرماو، دوای نیوەرۆ پلەیەکی خۆی لەکیس دەچێت: (چاك)ئەگەر ناتەوێ پێش نانخواردن خۆت بشۆیت، ئەوا بەستەنیشت ناتدرێتێ) یان(بەداخەوە، کەناتەوێ خۆت بشۆیت، تەلەفزیۆنەکەش دەبێ پشوو بدات).

(٩-٢)*(بەرگریکردن لەبەرامبەر خواردنی دەرمان)*

هەمیشە خواردنی دەرمان تاقیکردنەوەیەکی ناخۆشە، بەڵام پێویستیشە. زۆربەی دایك و باوکان بەبینینی رەفتاری بەرگری منداڵان لەبەرامبەر دەرمان (حەب فڕێدان، دەم داخستن، قیژەو هاوار کردن) دڵتەنگ دەبن و دەترسن. بێ تاقەتی و نیگەرانییەکەیان زۆر ئاساییە. تەحەمولی ئەو کردەوانە بۆ مرۆڤێکی زانا زۆر گرانە، بۆ خۆ دوورگرتن لەشەڕو ئاژاوەو پێکهێنانی کەشێکی گونجاو دەربارەی دەرمان، کار بەو ئامۆژگاریانە بکەن.

(٩-٢-١)*(دیدێکی پۆزەتیڤانەتان هەبێت)*

کاتێ دەتانەوێ دەرمانی بدەنێ، داوای لێبوردنی لێ مەکەن و مەهێڵن وابیربکاتەوە لەلای ئێوە دەرمانەکەی بێ تامە. هەروەکو ئەوەی کەکارێکی ئاساییو پێویستە ودەبێ رۆژانە ئەنجامی بدەن.

*ڕەفتارێکی پێداگرترتان هەبێت: بەشێوەیەك کاربکەن کەهاوکاری نەکردنی منداڵ بەخەیاڵیشتاندا تێ نەپەڕێت. کاتێ ناچارن بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی منداڵەکەتان دەرمانی بدەنێ، بەشێوەیەك ڕەفتار بکەن کەواهەست بکات مافی هەڵبژاردنی هەیەو کێشەیەکی گرنگ ڕووی نەداوە.

*لۆمەی خۆتان مەکەن: بەمنداڵەکەتان مەڵێن بەداخەوە ئەو دەرمانە بێ تامەی دەدەنێ‌و ئەگەر منداڵ لەبەرامبەر خواردنی دەرمانەکە بەرگری کرد، مەیترسێنن‌و پێی مەڵێن بەدکتۆرەکەی دەڵێن. سوود لەشێوازی کۆمەڵ وەربگرن، پێی بڵێن کەئێوەو پزیشك خوازیاری چارەسەرو باش بوونەوەی نەخۆشییەکەین‌و بەم هۆیە، ئەو ناچارە دەرمانەکەی بخوات.

(٩-٢-٢)*(تارادەیەك کێشەکە بەئاسانی وەربگرن)*

بۆ ئاسانترکردنەوەی خواردنی دەرمان ڕەوشی زۆر هەیە، بێ ئەوەی کاریگەرییەکەی لەناوبچێت. دەرمانەکان بەشێوەی جۆراو جۆرن. حەب‌و شروب‌و حەبی کرۆشتن. ئێوە دەتوانن ئەوە هەڵبژێرن کەخواردنی ئاسانتر بێت. پێشنیازی ئێمە ئەوەیە، هەر کاتێ بۆ لای پزیشك دەچن پێی بڵێن، باشترین ڕێگاتان نیشان بدات.

*ئەگەر پزیشك دووپاتی کردەوەو ڕازی بوو، دەرمانەکە لەگەڵ خواردنێکی شتێکی خۆشدا تێکەڵ بکەن. بۆ نموونە دەتوانن شروبەکە لەگەڵ کەمێك شیر یان ئاوی میوە تێکەڵ بکەن. دەرمانەکە مەخەنە ناو کوپ یان شووشە، چونکە ئەگەر منداڵ هەمووی نەخوارد، ڕێژەی تەواوی دەرمانەکەی وەرنەگرتووە. دەتوانن، حەبێك بەوردکراوی‌و لەگەڵ سێوی لەڕەندە دراوو، مورەبا‌و ئاوی پرتەقاڵ تێکەڵ بکەن. هیچ کاتێك وەکو شیرینی مەیدەنێ.

*ئەگەر منداڵەکەتان لەقووت دانی حەبدا کێشەی هەیە، بەشی (٩-٤) بخوێننەوە. بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم کێشەیە پێویستە منداڵەکەتان فێر بێت، چەندو چۆن دەرمان بخوات.

*شێوازە جۆراو جۆرەکانی تر تاقی بکەنەوە. دەتوانن بەسەرنجی بێ دەرزی دەرمانی بدەنێ.

*قەترەی چاو وگوێ لەنێوان دەرمانەکاندا پێویستی بەشێوازی تایبەتی هەیە.

سوود لەم شێوازەی خوارەوە کەپزیشکی چاو فێری کردووین، وەربگرن:

منداڵەکەتان پاڵبخەن‌و چاوەکانی داخەن. چەند دڵۆپ لەدەرمانەکە بتکێننە ناو سووچی چاویەوە. کاتێ کەمنداڵ چاوی دەکاتەوە، دەرمانەکە لەناو چاویدا بڵاودەبێتەوە. منداڵێکی تەمەن (٦)و (٧) ساڵ خۆی دەتوانێ ئەو کارە ئەنجام بدات. کاتی بەکارهێنانی قەترەی گوێ، سەرنجی منداڵەکە بۆ لای تەلەفزیۆن یان ئەو چیرۆکەی کەبۆی باسدەکەن، ڕاکێشن.

**(٩-٢-٣)*(دەربارەی کارێك کەدەیکەن، روونکردنەوەراگەیەنن)***

تەنانەت منداڵێکی بچووکیش هەست بەنەخۆشی دەکات، دەربارەی میکرۆب و دەرمان، لەگەڵ منداڵەکەتاندا بدوێن. تێی بگەیەنن کەخواردنی دەرمانەکە هەر ئێستا پێویستە. ماوەی چاك بوونەوەی لەنەخۆشییەکەی ئاگاداری بکەنەوە.

*پێداگرین: کارەکەی خۆتانی بۆ شی بکەنەوەو بێ ئەوەی داوای لێبوردنی لێ بکەن یان هەستی هاودەردی لەڕادە بەدەری لەگەڵدا بکەن، دەرمانەکەی بدەنێ بابیخوات. باشتر وایە لەگەڵ دەرماندا پەرداخێك ئاوی میوەی بدەنێ.

*بۆ خواردنی دەرمان خولێکی کاتی دیاری بکەن: ژمارەی ئەو رۆژانەی کەپێویستە منداڵەکەتان دەرمانەکەی بخوات لەناو رۆژژمێرێکدا دیاری بکەن. هەرجارێ دەرمان دەخوات، نیشانەیەکی لێ بدەن تالەکۆتایی خولە کاتییەکە نزیك دەبنەوە.

**(٩-٢-٤)*(هاوکاریەکەی هانبدەن)***

منداڵەکەتان هەر لەسەرەتاوە بۆ خواردنی دەرمانەکەی و لەبەرخاتری رەفتار باشییەکەی لەکاتی وەرگرتنی دەرمانەکەیدا، هانبدەن. منداڵێکی گەورە کەخۆی دەرمان دەخوات، پێویستە بەرەبەرە هەستێکی باش لەبەرامبەر ئەم کارە پەیدا بکات.

**(٩-٣)*(خۆ دوورخستنەوە لەچاوێلکە لەچاوکردن)***

زۆربەی منداڵان حەزیان لەچاوێلکە لەچاوکردنە. بەڵام هەندێکی‌تر بەهیلاکی دەزانن و رقیان لێیەتی. ئەرکی ئێوە وەکو دایك و باوك ئەوەیە کە تێیان بگەیەنن (چاوێلکە هۆیەکە بۆ باشتر سەیرکردنی دونیای دەوروپشتی خۆیان) سوود لەهۆیەکانی گەشەپێدانی ئاسایی وەربگرن. لەسەر بنەمای ئامارەکان، یەك کەس لەهەر چوار منداڵی قوتابی و یەك کەس لەهەر بیست منداڵی بچووکتر لەتەمەنی قوتابخانەدا، جۆرێك کێشەی بیناییان هەیە. چاوی منداڵ پێویستە لەتەمەنی (٤) ساڵی‌داو دواییش بەردەوام چاودێری بکەن. لەدرێژەی ساڵانی گەورە بووندا، نیازەکانی بینایی منداڵێك لەهەر (٦) مانگدا دەگۆڕێت، ئەگەر منداڵێك پێویستی بەچاوێلکە لەچاوکردنە، بەڵام بەکاری ناهێنێت، کێشەی زۆری بۆ دروست دەبێت. رەنگە بیەوێت چاوێلکەکەی بشکێنێ یان بۆ هەمیشە بینێتە لاوەو پشت گوێی بخات. بەڵام لەبنەمادا نابێ مافی هەڵبژاردنێك بۆ منداڵ بمێنێتەوە.

بۆ هەر شوێنێك دەچێت پێویستە چاوێلکەکەی لەگەڵ خۆیدا بەرێت. ئەمە بۆ منداڵێکی بچکۆلانە، ئەرکێکی پڕ بایەخە. لەئەنجامدا پێویستە ئێوە بایەخی چاوێلکە لەچاوکردنی بۆ شی بکەنەوەو هانی بدەن بۆئەوەی سوودی لێوەر بگرێت.

(٩-٣-١)*(فێربوونی بێ ئاگایی)

یەکەمین هەنگاو بۆ سوود وەرگرتن لەچاوێلکە هاندانی منداڵە، چونکە منداڵ بۆ پاسەوانی و هاندان پێویستی پێتانەو، دەربارەی بارگرانی چاوێلکە لەهەستی منداڵەکەتان تێ بگەن. ئەم بابەتە کاتێ بایەخی هەیە کەمنداڵەکەتان لەکاتی بەکارهێنانی چاوێلکەکەی، هەستێکی باش بەرامبەر خۆی پەیدا بکات.

*بیرکردنەوەیەکی باش دروست بکەن، ئەگەر منداڵ هێشتا لەچاوێلکەکەی سوودی وەرنەگرتووە بەشێوەی رووداوێکی تایبەت، نیشانی بدەن، دەربارەی ئەو کەسانەی کەچاوێلکەیان هەیەو منداڵەکەتان دەیانناسن و خۆشیان دەوێن، بۆیان باس بکەن. هەوڵبدەن وەکو منداڵێکی گەورە لەسەیران و گەشت و گوزاردا چاوێلکە لەچاو بکات و نیشانی کەسانی تریشی بدات. وەکو هاندان، هەل بۆ برەخسێنن و لەگەڵ ئەو منداڵانەی چاوێلکەیان هەیە، یاری بکات.

*تاقیکردنەوەکە بەکتێب خوێندنەوە پتەوتر بکەن: کتێبی جۆراوجۆر دەربارەی تاقیکردنەوەکانی منداڵان لەگەڵ چاوێلکەدا نووسراوە، دەتوانن سوودیان لێ وەربگرن.

*منداڵەکەتان لەهەڵبژاردنی چاوێلکەکەیدا بەشدار بکەن، ئەگەر بەئەندازەی تەواو گەورە بوو، دەتوانێ لەهەڵبژاردنی چاوێلکەکەیدا یارمەتیتان بدات تالەنێوان کۆمەڵێکی جۆراو جۆردا، یەکێك هەڵبژێرێت. ئەگەر منداڵەکەتان حەزی لەچاوێلکەکەی بێ، بۆ لەچاوکردنی مەیلێکی زیاتری دەبێت.

*هەڵبژاردنەکانی خۆتان لەکۆمەڵێك چاوێلکەی جۆراو جۆر دیاری بکەن، راگری هەندێ چاوێلکە خواربۆتەوە کەدەکەوێتە سەرپشتی گوێی و ناکەوێتە خوارەوە. دەتوانن، زریزەیەك بەچاوێلکەکە ببەستنەوە تا توند بێت چونکە بۆ ئەو منداڵانەی بەردەوام چاوێلکە لەچاودەکەن، زۆر بەسوودە. جگە لەمانەش، چاوێلکەی پلاسکۆش هەیە، کەلەکاتی وەرزش و یاریکردندا جێگای دڵنیاییەو ناشکێت.

(٩-٣-٢)*(منداڵەکەتان فێر بکەن، چۆن لەگەڵ چاوێلکەکەیدا رەفتار دەکات)*

منداڵەکەتان بۆ رووبەڕووبوونەوەی ئەو کەسانەی کەرەنگە گاڵتەی پێ بکەن، ئامادە بکەن بۆ ئەوەی بتوانێ بەرەنگاری لۆمەو پێدا هەڵشاخاندا ببێتەوە کەدێنە ڕێگای. دەربارەی چاوێلکە، هەندێ ڕێگا چارە بخەنە بەردەمی و دەربارەی بەرگری کردنیشی بیربکەنەوەو هۆکارەکەی بدۆزنەوە. دەربارەی ئەو کەسایەتییە بەناوبانگانەی کەچاوێلکە لەچاو دەکەن، بۆیان بدوێن.

*دەستوورێکی پاراستن بدۆزنەوە: لەگەڵ مامۆستاکەی دەربارەی ئەو پێویستییانە کەڕەنگە منداڵ هەیبێت، قسە بکەن. بۆنموونە، لەوانەیە لەناو پۆلدا باشتر وابێ لەنزیکی تەختەی ڕەش دانیشێت. هەندێ جار یارمەتی مامۆستا لەبەرامبەر گاڵتەپێکردنی قوتابیانیتر زۆر بەسوود دەبێ. دەربارەی منداڵانی بچووك کەچاوێلکە لەچاو دەکەن، قسەکردن و دانیشتن لەگەڵ منداڵی تر وەکو خۆیان و، باسکردن دەربارەی سوودەکانی چاوێلکە، ڕێگاتان بۆ ئاسانتر دەکات.

(٩-٣-٣)*(سوود لەبەهێزکردن و گەشە پێدان وەربگرن)*

تائەو کاتەی منداڵ لەسوودەکانی چاوێلکە دەگات و لەچاوی دەکات، پێویستە پەیوەندییەکی باش دروست بکەن.

*منداڵەکەتان هانبدەن و پێی بڵێن، کاتێ بەشێوەیەکی ڕێك و پێك چاوێلکە لەچاو دەکات، ئەوان زۆر خۆشحاڵ دەبن.

*پەیوەندی منداڵەکەتان لەگەڵ پزیشکی چاودا بەهێزتر بکەنەوە. پسپۆڕێکی چاو بۆ منداڵەکەتان هەڵبژێرن کەبتوانێ بەئاسانی لەگەڵیدا پەیوەندی دروست بکات و دەربارەی پەیڕەوکردنی لەفەرمانەکانی پزیشکی هەستێکی باشی بداتێ. ڕەنگە پزیشك بتوانێ لەناو پۆلدا قسە بۆ هەموویان بکات. منداڵەکەتان هانبدەن بۆ ئەوەی لەگەڵ پزیشکدا پەیوەندی پێك بهێنێ.

*بەسوود وەرگرتن لەخشتەیەك، منداڵەکەتان بۆ چاوێلکە لەچاوکردن بەهێزتر بکەن. هەر جارێ کە بەشێوەی ڕاست و دروست چاوێلکە دادەنێت، ئەستێرەیەکی بۆ لەناو خشتەکە دانێن. مەبەست لەلەچاوکردنی چاوێلکە بەشێوەیەکی دروست ئەوەیە کەمنداڵ لەکاتی خوێندنەوەو بۆ سەیرکردنی تەختەی ڕەش و لەکاتی سەیر کردنی تەلەفزیۆن و یان بۆ هەمیشە لەچاوێلکەکەی سوود وەربگرێت.

*ئەگەر منداڵ دەچێتە قوتابخانە، دەتوانن دەستەیەك کارت یان نامەیەك بۆ مامۆستاکەی بنێرن تالەبارودۆخی منداڵەکەتان ئاگادارتان بکاتەوە: (دایکی ئازیزم، (تام) ئەمڕۆ لەهەموو کاتێکدا چاوێلکەکەی لەچاودا بوو و کارێکی گەورەی ئەنجام دا) کارتەکان کۆبکەنەوەو بەژمارەیەکی دیاریکراو، پاداشتێکی باشی بدەنێ.

*سوود لەئەنجامە ئاساییەکان وەربگرن: ئەگەر منداڵەکەتان هەموو ڕۆژێ بۆ ماوەیەکی دیاریکراو، بەڕێك و پێکی و هەمیشە چاوێلکەکەی لەچاو دەکات، بۆ هاندانی هەلی بۆ بڕەخسێنن بۆ ئەوەی بچێت بۆ سینەما یان کتێبێکی نوێ بکڕێت.

**(٩-٤)*(کێشەی خواردنی حەب)***

لەئەنجامدا هەموو منداڵان پێویستە فێری‌حەب قووتدان بن، چونکە زۆربەی دەرمانی گەورە ساڵان لەشێوەی حەبدایە. منداڵانی بچووک، دەرمانەکانیان بەشێوەی شلەمەنی یان حەبی کرۆشتن دەخۆن. بەڵام لەهەندێ بواردا، لەمنداڵانی گەورە چاوەڕێ دەکرێت بەئاسانی حەب قووت بدەن.

هەرچەندە هەندێ لەمنداڵان بەئاسانی ئەو کارە ئەنجام دەدەن، بەڵام هیچ کەسێك بەلێزانین شێوازی قووتدانی بەتەواوی نازانێ.

خواردنی حەب، هاوکاتە لەگەڵ نەخۆشییەکەدا، ئەگەر ئەم تاقیکردنەوەیە بۆ منداڵەکە ترسناك بێت، بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ کێشەی بۆ دروست دەکات. لێرەدا چەند قۆناغێك بۆ ئامادەکردنی منداڵان، دەخەینەڕوو.

**(٩-٤-١)*(منداڵەکەتان فێری چۆنییەتی ئەنجامدانی بکەن)***

ئەو هەنگاوەی کەیارمەتی چوونە خوارەوەی حەب لەقوڕگدا بەئەنجام دەگەیەنێت، بۆ منداڵی شی بکەنەوەو لەدواییدا سوود لەو خاڵانەی خوارەوە وەربگرن.

*نموونە بن بۆ منداڵەکەتان: سەرەتا، بۆی شی بکەنەوە کەحەب، شیرینی نییەو خواردنی بەبێ مۆڵەت وەرگرتن قەدەغەیە، دوایی بەمنداڵەکەتان مۆڵەت بدەن تاسەیری ئێوە بکات، کاتێ کەحەب قووت دەدەن.

*(من حەبەکەم دەنێمە ناوەڕاستی زمانم، دەیبینی لەکوێیە؟) (ئێستا بۆ ناردنە خوارەوەی دەمەوێ کەمێك ئاوبخۆمەوە، ئاخ! نەکرا، چاکە ئێستا پەرداخێکی‌تر ئاو دەخۆمەوە، ئێستا باشبوو!).

*منداڵەکەتان واڵێ بکەن لاساییتان بکاتەوە. داوای لێ بکەن دیمەنی خواردنی حەبەکەی بهێنێتە بەرچاوی‌و دوایی وابنوێنێت کەخەریکە ئەنجام بەدەستەوە دەدات. ناچاری بکەن ئەو جێگایە کەحەبەکەی لەسەر زمانی دەجووڵێتەوە، نیشانتان بداتو دوایی بەخواردنەوەی پەرداخێکی گەورەی ئاو، وابنوێنێت کەحەبەکە وەکو پینۆکیۆ (ماجد) چووەتە ناو سکی نەهەنگەوە.

*ئێستا ڕێی پێ بدەن تاپارچەیەکی بچکۆلانەی نوقوڵ دروست بکات. ئەم پارچەیە پێویستە لەحەبێکی ڕاستی بچووکتر بێت. بەرەبەرە، ئەندازەی پارچە حەبەکە گەورەتر بکەنەوەو لەهەر قۆناغێکدا هانی بدەن. هەندێ لەمنداڵان بە بەراورد لەگەڵ یەکتری پێویستیان بەڕاهێنانی زیاترە.

**(٩-٥)*(بەدخۆراکی)***

ئاسان نییە سەیرکردنی منداڵێك کەقاپی خواردنەکەی لادەدات. هەموو دایكو باوکان دەیانەوێت منداڵەکانیان خواردنی بەهێزکەر بخۆنو کاتێ بیر دەکەنەوە کەباش ناخۆن، دڵ گران دەبن، بەڵام بیرتان نەچێت کەگۆڕانکاری رۆژ بەرۆژ یان مانگ بەمانگ لەچێژی منداڵاندا زۆر ئاساییەو هەندێ لەمنداڵان هەمیشە دەربارەی خواردنەکانیان، گرەزۆکن. زۆربەی منداڵانی بچووك، ئەوەندە بەدخۆراکن کەحەز دەکەن تەنیا یەکجۆر خۆراك بخۆن.

بەرای پسپۆرانی منداڵان، تاکاتێ کە گەورەبوونی منداڵ گونجاو دەبێ، دەتوانن دەربارەی خووی خواردنی رۆژانەیان ئاسوودە بن. دەربارەی نیگەرانییەکان لەگەڵ پزیشکدا قسە بکەن. رێژەی باڵاو کێشی منداڵ لەکاتی لەدایك بوونیدا بەپزیشك رابگەیێنو پزیشك بەجۆرێك لەسەر خشتەی گەورەبوونیو ئاساییو نائاسایی گەورەبوونی لێکۆڵینەوە دەکات.

هەوڵبدەن رێژەی ئەو خواردنەی منداڵ دەیخوات بۆ ماوەی دوو هەفتە بپێون. ئەو خواردنە بریتیە لەژەمە سەرەکییەکانو خواردنی نێوان ژەمەکان. چاودێری ماوەی کاتی خواردنیشی بکەن. لێی بکۆڵنەوە، ئایا رادەی خواردنەکان یەکسان بوو. دەربارەی خۆراکی چاكو بەهێزکەر، بخوێننەوەو ئامۆژگاریی پزیشکەکەتان لەم بارەیەوەپەیرەو بکەن. لەوانەیە لەتێگەیشتنی ئەم راستییە کەرژێمی خۆراکی منداڵەکەتان بەتەواوی وەکو یەکەو لەرۆژدا تەنیا پێویستی بەحەبێکی ڤیتامینە، ئەوا تەواو گیان ئاسوودە دەبن. ئەو رێگا چارانەی خوارەوە بۆ ئەوەیە کەبەکەمترین هۆ چارەسەری ئەو کێشانە بکات کەلەکاتی نانخواردندا دروست دەبێت.

**(٩-٥-١)*(سنوور بۆ خواردنی ئەو خۆراکانە دابنێن کەلەنێوان ژەمەکانی خواردنە سەرەکییەکاندایە)***

ئەگەر دەربارەی بێ چێژی منداڵەکەتان لەکاتی نانخواردندا، نیگەرانن، کەمێ بیربکەنەوە. لەوانەیە نێوان ژەمەکان، بۆ چارەسەرکردنی برسیەتی منداڵ، خواردنی ترتان داوەتێ. تەنانەت ئەگەر خۆراکی تەندروست وەکو گوێزو میوەو گێزەرو مێوژو پەنیرتان داوەتێ، چونکە ئەو خواردنانە سەرچاوەی سەرەکی وزەن، مەیلی منداڵ لەکاتی نانخواردندا ناهێڵن.

**(٩-٥-٢)*(کاتی نانخواردن چالاك ئامێز بکەن)***

ژەمەکانی خواردن رووداوێکی خێزانی تایبەتن نەك گۆڕەپانی شەڕ. ئەگەر منداڵەکەتان حەز دەکات نانی بەیانی کەمتر بخوات، بەشی (٣-٥)بخوێننەوە.

*منداڵەکەتان تێوە گلێنن: منداڵی گرەزۆك و بەدخۆراکی خۆتان لەئامادەکردنی خواردندا بەشداربکەن. مۆڵەتی بدەنێ لەکڕینی بازاڕداو سفرە داخستن و چێشت لێنان یارمەتیتان بدات تاسەرنجی بۆلای نانخواردن راکێشن. (جەیسۆن)ی تەمەن (٥) ساڵ، تاکاتێ کەلەکڕین و ئامادەکردنی لۆبیا، یارمەتی دایکی نەدابوو، سەوزەی نەدەخوارد، بەڵام ئەمجارە لەبەشداریکردن و ئامادەکردنی خواردنی شەو ئەوەندە برسی بوو کەدەیویست هەر کەسە هەندێکی کەم لۆبیا هەڵگرێت تابەشە زۆرەکە خۆی بیخوات.

*سنوور بۆ هەڵبژاردنەکان دابنێن: پرسیار لەمنداڵەکەتان مەکەن کەئایا سەوزە ددخوات یان نەء. لەجیاتی ئەوە پرسیاری لێ بکەن، سپیناغی دەوێت یان کولەکە. بۆ وتنی (نەء) فرسەتی کەمتری بدەنێ.

*گۆڕانکاری لەخواردنەکاندا بکەن و سەرنج راکێشی بکەن: منداڵان و هەم گەورە ساڵانیش حەزیان لەو خواردنانەیە کەسەرنج راکێشەو نیشتیا دەکاتەوە.

دایکێك وێنەی جوانی لەناو قاپی منداڵەکەی دادەنا، تاخواردنەکەی تەواو نەکردایە نەیدەتوانی بەتەواوی وێنەکان ببینێ. قاپی منداڵەکەتان پڕمەکەن و خواردنەکان بەجوانکردن و بەشێوەیەکی ئارەزوو بزوێن لەقاپی خواردنەکەیدا ئامادە بکەن. بیر لەڕەنگ و شێوەو تێکەڵی تامەکان بکەنەوە. بۆنموونە، دوای خواردنی پرتەقاڵ، شیر تامێکی خۆشی نییە.

(٩-٥-٣)*( سەرنجی مەدەنێ )*

لەزۆربەی کاتدا، بەرەنگاربوونەوەی منداڵ لەبەرامبەر نانخواردندا، بەفشارو سەرنجدانی دایك و باوك بەرامبەر نانخواردنەکەی، زیاد دەکات. بەشێوەیەکی گشتی خواردنێکی کەمی بدەنێ و دەربارەی ئەو شتەی کەدەیخوات یان نایخوات مەیدوێنن، ئەگەر خواردنەکەی تەواوکرد داوای لێ مەکەن ئایا دەیەوێت بۆی دووبارە بکەیتەوە یان نا.. ئەگەر زیاتری داواکرد، بێ هیچ قسەیەك بۆی دووبارە بکەنەوە. پێویستە دڵنیا بن کەلەنێوان ژەمەکاندا شتی تر نەخوات و لەم بارەیەوە سنووری بۆ دەست نیشان بکەن تابرسی ببێت.

(٩-٥-٤)*(باش نانخواردن لەناو منداڵدا بەهێزتر بکەن و پاداشتی بدەنێ )*

ئەگەر پشت گوێ خستن، کاریگەری نەبوو و دەتانەوێت منداڵەکەتان لەخواردنێکی تایبەت زیاتر بخوات، سوود لەشێوازەکانی لای خوارەوە وەربگرن.

*سوود لەیاسای (نا، زۆر سوپاس) وەربگرن: بەدانانی ئەو یاسایەی کەپێویستە هەر کەسێك لەسەر مێزی نانخواردن، لەوەڵامی ئەوەی کەدایك خواردنێکی پێ دەناسێنێ، وشەی

(نا، زۆر سوپاس) بەکاربهێنێت و پێویستە کەمێك لەو خواردنە تام بکات، تەنانەت ئەگەر بزانێت حەزی لەو خواردنەش نییەو یان بەتایبەتی، تا ئێستا تامی نەکردبێت. ئەم بڕەی کەواچاکە تامی بکات بازۆریش کەم بێت یان لەئاستی گەنمە شامییەکەدا بێ. بەم شێوازە، منداڵ خواردەمەنی زیاتر تاقی دەکاتەوەو لەئەنجامدا تێدەگات کەحەزی لەهەندێکیانە. کاتێ منداڵ لەسەر ئەو یاسایە ڕۆیشت، هانی بدەن و پاداشتی بدەنێ.

*بەرەبەرە، داواکارییەکان زیاتر بکەن: ئەگەر منداڵەکەتان لەیاسای پێشوو هاوکاری کردن، دوای یەك هەفتە، بڕی خواردەمەنییەك کەپێویستە تامی بکات، زیاتر بکەن (بۆنموونە بەئەندازەی دوو دەنك گەنمەشامی). بۆ بەرەو پێشچوون هەمیشە هانی بدەن و ئەگەر لەخواردنێکی تایبەت بێزارە، دەست بەسەر بارودۆخەکەدا بگرن.

*فشاریان بۆ مەهێنن، بەڵام بەپێداگرتنەوە ڕەفتار بکەن، منداڵێك کەخواردن تام ناکات، پاداشت وەرناگرێت، تەنانەت ئەگەر ئەو خواردنە، بۆ دووهەمین جار پێشنیارکرا بێ.

( ٩-٦ )*( سکاڵاکردنی بێ بنچینە )*

هەندێ جار بەشێك لەمنداڵان، سوود لەبیانووی وەکو نەخۆش بوون وەردەگرن، بەڵام لەهەندێکیتردا ئەگەرچی نیشانەکانی نەخۆشی دەریش کەوتووە بەڵام، هەرخۆشی چارەسەر دەبێ. بەهەر حاڵ، هیچ کاتێ ناڕەحەتی جەستەیی پشت گوێ مەخەن و بەر لەهەر شێوە بیرکردنەوەیەك، سکاڵا ناناساییەکان لەگەڵ پزیشکدا باس بکەن ئەگەر هەر لەیەکەم ڕۆژی چوونی بۆ قوتابخانە دڵسارد دەبێت و سکاڵا دەکات، پێویستە بۆگۆڕینی ئەو ڕەفتارە، هەوڵبدەن. لەم بەشە دافێری ڕێگا چارەکردنەکانی نەخۆشییە درۆییەکانی ماڵەوە، دەبن.

( ٩-٦-١ )*( پێوانەکردنێکی ڕوون بەکاربهێنن )*

پێویستە منداڵ بزانێت بۆ ئەوەی بتوانێ بەهۆی نەخۆشییەوە لەماڵەوە بمێنێتەوە ولەناوجێدا بکەوێت پێویستی بەمەرجی زۆر تایبەتییە. یاساکان بۆ منداڵ شی بکەنەوەو پێدابگرن لەئەنجام دانیان دا. بۆنموونە، یاسایەك دەشێت بەم جۆرە بێت: تاپلەی گەرمای لەشی نەگاتە ٣٨پلەی سەدی، یان نیشانەکانی وەکو سکچوون یان ڕشانەوەی نەبێ، پێویستە بچێت بۆ قوتابخانە. یاسایەکی تریش وەکو: ئەو کەسەی نەخۆشە وناتوانێ بچێ بۆ قوتابخانە، ئەوەندەیش بێ هێزە کەئیتر ناتوانێ یاری تۆپی پێ بکات و خۆی بەیاری‌ترەوە خەریك بکات.

**(٩-٦-٢)*(خۆتـان نموونەیەکی رەفتاری باش و تەندروست بن)***

هەندێ جار لاساییکردنەوەی گەورەکان دەبێتە هۆی بێ تاقەتی و بێزاری منداڵانی بچووک. ئەگەر ئێوە هەمیشە لەئازارو نارەحەتی و لەدەرمان و دکتۆر گلەیی دەکەن، منداڵەکەیشتان هەر بەو شێوەیە رەفتار دەکات.

ئاگاتان لەو قسانە بێت کەلەلای منداڵەکەتان دەیکەن. تەنانەت کاتێ وەڵامی پرسیارێکی سادەی وەکو: (تەندروستیت چۆنە؟) دەدەنەوە.

**(٩-٦-٣)*(خۆتـان لە پشتگیری لەڕادەبەدەر بەدوور بگرن)***

ئەگەر منداڵەکەتان کەوت ودەستی بریندار بوو، ئەو رووداوە زۆر گەورە مەکەنەوە. بەترسەوە بەرامبەری هەر پڕمینێك کاردانەوە نیشان مەدەن. بیرتان نەچێت کەهەموو برینێك پێویستی بەبەستن نییەو، تەنانەت بێ بەستنیش و لەبەربادا زووتر چاك دەبێتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا نابێ پووشان یان بریندار‌بوونی پێست پشت گوێ بخەن، بەڵام کاردانەوەی زیاد لەپێویستیش نیشان مەدەن. لەگەڵ منداڵدا هاودەردی بکەن و ماچی بکەن و وانیشان بدەن کەرووداوێکی گرنگ رووی نەداوە.

**(٩-٦-٤)*(منداڵ فێر بکەن چۆن لەگەڵ ترس و شڵەژاندا ڕووبەڕوو ببێتەوە)***

بۆ ئازاری سك و سەرهێشەو نیشانەکانی‌تری جەستەیی کەلەناو گیانی منداڵدا ترس دروست دەکات سوود لەبەشی (٢-١٠) وەربگرن. سەرنجی ئەم خاڵە بدەن: ئەم نیشانانە ئەگەر تەنانەت دروستیش نەبن و نەخۆشییەکەی راستیش نەبێ، راستن.

**(٩-٦-٥)*(بۆ سەرنج راکێشان، منداڵەکەتان فێری هەندێ ڕێگای نوێی بکەن)***

هەندێ لەمنداڵان بۆ راکێشانی سەرنجتان سوود لەسکاڵای هەمیشەیی وەردەگرن، هەوڵبدەن بۆ سەرنج راکێشانتان فێری ڕێگای بەسوودتریان بکەن.

*لەگەڵ منداڵدا، هاودەردی بکەن، پێیان بڵێن کەلەهەستی دەگەن و دەربارەی ئەو شتەی روویداوە رای خۆتانی بۆ شی بکەنەوە. بۆ نموونە: (هەر کاتێ خەریکم خواردن دەکەمە دەمی برا بچووکەکەت، لەوە دەچێ تۆ بێ تاقەت دەبی، دەزانم هەندێ هەست بەبەرچاوتەنگی دەکەیت و حەز ناکەیت برایەکی بچووکت هەبێت، بەڵام وەرەنیشانەیەکی نهێنیمان بەیەکەوە هەبێت. بەم شێوەیە کەهەرکاتێ کەسێك دەربارەی جوانی برا بچووکەکەت قسەی کرد، چاوێکم لێ دابگرە).

*منداڵەکەتان فێری چەند شێوازێکی شیاو، بۆ راکێشانی سەرنج ودوایی بەیەکەوە کاری لەسەر بکەن وەکو: (دایە، وەرە سەیرکە، سەیرکە چیم دروست کردووە!)

*کاتێ منداڵ سوود لەشێوازەکانی سەرەوە وەردەگرێت، بەپاداشت هانی بدەن. کاتێ بۆ سەرنج راکێشانتان، یارمەتیتان دەدات و لەکارێکدا هاورێیەتیتان دەکات، لێی تێبگەن، لەو کاتانەی کەداوای سەرنجتان لێ ناکات ئێوە کاتی لەگەڵدا ببەنەسەر.

*ئەو رێگا نەگونجاوانەی بۆ راکێشانی سەرنجتان بەکاردێنێ، پشت گوێیان بخەن. کاتێ منداڵەکەتان دەڵێت سەرم ژان دەکات، پێشنیاری ئیسراحەتێکی کورتی بۆ بکەن و خەریکی کاری خۆتان بن. ئەگەر سەرهێشانەکە راست نەبوو، دڵگرانی زیادەنیشان مەدەن.

**(٩-٦-٦)*(رەفتاری باش و تەندروست پتەوتر بکەن)***

بۆ چارەسەرکردنی ئەو منداڵەی دوچاری سکاڵای بێ بنچینەیی جەستەیی‌یە، بەهۆی رەفتارە باشەکەی هاندان و پاداشت، زۆر گرنگن وافەرز بکەن، منداڵەکەتان پێش تاقیکردنەوەیەکی قوتابخانە دوچاری تایەکی کەم بووە، بەڵام لەجیاتی ئەوەی بڵێت کەتای هەیە و بێ تاقەتە، دەڵێت کەمەیلی بۆ خواردن باشەو خۆشی لەوەرزش بینیووەو بێ ئەوەی بێ تاقەت بێ لەتاقیکردنەوەکە ئامادە بووە، ئەم رەفتارە زۆر زۆر باشە! ئەم راستییە بەمنداڵەکەتان رابگەیەنن.

**(٩-٦-٧)*(لەگەڵ هەڵگەرانەوەو دیاردەکاندا وەکو یەك رووبەرووببنەوە)***

ئەگەر دڵنیان منداڵەکەتان نەخۆش نییەو خۆی کردووە بەنەخۆش، وابنوێنن کەبڕواتان بەنەخۆشییەکەی کردووە. وەکو دایەنێکی نیگەران رەفتار بکەن و بەنەخشەیەکی تایبەت لەماڵەوەدا کەمێك هیلاکی بکەن. لەگەڵ نەخۆشەکە یاری مەکەن و ببەنە ناو جێگای نووستنەکەی و وای لێ بکەن لەوێ بمێنێتەوە. هەرنان و چای بدەنێ و بۆی شی بکەنەوە کەزۆر نەخۆشەو نابێ هیچی تر بخوات. تەلەفزیۆنەکە بکوژێننەوە، چونکە پێویستە چەند کاتژمێرێك بخەوێت. بەئەنجامدانی ئەو نەخشەیە، واهەست دەکات پێویستە دووبارە بچێتەوە بۆ قوتابخانەو دەست بکاتەوە بەچالاکی‌یەکانی رۆژانەی و دڵخۆشیش دەبێ.

**(٩-٧)*(قەڵەوی)***

ئەگەر دەربارەی قەڵەوی منداڵەکەتان نیگەرانن و وابیر دەکەنەوە کەئامادەییەکی زۆری بۆ قەڵەوبوون هەیە، پێویستە بڵێین کەئەو قەڵەوییە لەماوەیەکی دوورو درێژدا کێشە دروست

ناکات. یارمەتیدانی منداڵان بۆ لاواز بوون تەنانەت لەگەورە ساڵەکان جێی ئومێدی کەمترە، چونکە ڕێگا چارەی هەمیشەیی بوونی نییە.

(ڕێژیم) ژەم گرتنەوە بۆ هیچ کەس گونجاو نییەو بەتایبەت بۆ منداڵان. زۆربەی ئەو کەسانەی ڕێژیم دەکەن، وابیردەکەنەوە دوای کەم کردنەوەی کێشیان، دەتوانن دووبارە دەست بکەنەوە بەخوو ڕەوشتەکانی خواردنی پێشوویان، بەڵام ڕێژیم کردن لەخواردن بەتووندی لەلایەنی پزیشکی‌یەوە کارێکی مەترسیدارەو بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ ئەنجام نادرێت و دەبێتە هۆی نەمانی بەرگری هەمیشەیی لەکۆنترۆڵکردنی کێشدا. ڕێژیم کردن دەبێتە هۆی زۆربوونی هەست کردن بەبێ هێزی، چونکە هیچ کەس ناتوانێت درێژەی پێ بدات، پێویستە ئامانجی ئێوە ئارەزوویەکی تەندروست بۆلای خواردنێکی تەندروست بێت، نەك دەرمانێکی هەمیشەیی. شێوەی نانخواردنی دایك و باوك لەسەر منداڵدا کاریگەری هەیە. لەڕاستیدا، وادیارە، قەڵەوی لەخێزانەکان هەمە لایەنەیە. لەسەدا چلی ئەو منداڵانەی قەڵەون، یەکێك لەدایك و باوکان قەڵەوە. ئەگەر دایك و باوك هەردوولایان قەڵەوبن، قەڵەوی لەمنداڵەکەیاندا دەگاتە لەسەدا هەشتا. لەلایەکی ترەوە، لەخێزانێك کەکێشی دایك و باوك ئاساییە، تەنیا لەسەدا حەوت مەزەندەدەکرێت کەمنداڵەکەیان قەڵەو ببێت، (لەسەر بنەمای کتێبی (منداڵانی خۆتان بەگونجاوی نیگاداری بکەن) جێ دەستی (سیمور ئایزنبرگ) دەخەملێنرێت کەلەسەدا (١٦) تا(٢٣)ی منداڵان دوچاری قەڵەوی دەبن. لەنێوان ئەو منداڵانەی لەتەمەنی (١٠)تا (١٣)ساڵیدا قەڵەون، لەسەدا هەشتایان لەتەمەنی (٢٦) تا (٣٥) ساڵیدا قەڵەو دەبن. ئەو کەسانەی کەقەڵەون بەگشتی لەنێوان هاوڕێیان و ئاسیاوان کەمتر خۆشەویستن ومتمانەیان بەخۆیان کەمترە. وەرزش کەم دەکەن و لەژیانی ئایندەیان زیاتر دوچاری نەخۆشیەکانی دڵ و دەماری دەبن. ئێوە وەکو دایك یان باوك هەلتان زۆرە بۆ بەرقەرارکردنی خواردنی گونجاو دەتوانن ئارەزووی تەندروست بۆلای خواردن لەناو منداڵەکەتاندا دروست بکەن. کاتێ منداڵ فێر دەبێ وەکو هۆیەك بۆ دامرکاندنەوەی هەستی لەخواردن سوود وەرنەگرێت، بەرەبەرە کێشی کەم دەکات و لەکێشی گونجاو نزیك دەبێتەوە.

لەپزیشك یان پسپۆڕێکی بواری خواردنی منداڵان، یارمەتی وەربگرن پێش ئەوەی وەکو کێشەیەکی ڕاستی لێ بێت و هەموو ژیانی بگرێتەوەو بەسەر تەندروستی و پشت بەخۆبەستنی منداڵەکەتاندا کاریگەری دروست بکات.

(٩-٧-١)*(رۆژانە ئەندازەی خواردن و چالاکی منداڵ جێگیر بکەن)*

زۆربەی پسپۆران لەو بڕوایەدان کەنموونەی خۆراکەکان، بەر لەتەمەنی یەك ساڵی‌دا شێوە دەگرن، بۆیە دەست پێکردن بەرژێمی خواردن پێدانێکی راست لەسەردەمی شیرە خۆریدا نەك هەر تەنیا زوو نییە ئەگەر بگاتە (دوو)یان (سێ) ساڵ منداڵ دوچاری گیروگرفت دەبێت.

*پێرستێك لەو خواردنانە ئامادە بکەن: کەمنداڵ لەهەفتەیەکدا خواردوویەتی، هەمووی بنووسن و مۆڵەتی بدەنێ خۆی ئەو پێرستە ئامادە بکات، بەڵام بەڵێنی بدەنێ ئەگەر هەمووی بەوردی بنووسێت، دەتوانێت هەر شتێك ئارەزوو دەکات، بخوات و کات و شوێن و هەست و کارەکانی خۆی لەکاتی نانخواردندا بنووسێت. ئەم بابەتە بەتایبەت بۆ ئەو منداڵانە کاریگەرە کەدوچاری خووی خواردنی تۆڵەکردنەوە هاتوون. واتە لەکاتی ژەمەکان تێر ناخۆن و دوای ماوەیەك ژەمە خواردنەکەیان تەواو دەکەن.

*چالاکییەکانیش بنووسن: لەم هەفتەیەدا هەموو چالاکییە وەرزش و جەستەییەکان تۆمار بکەن. لێکۆڵینەوەکان ئاماژەیان بەوە کردووە کەزۆربەی ئەو منداڵانەی کێشیان قورسە، بەبەراورد لەگەڵ هاوتاکانی خۆیان زیاتر نان ناخۆن، بەڵکو کەمتر وەرزش دەکەن. سەرنج لەو خشتەیەی خوارەوە بدەن:

| کات | خواردەمەنی | کارێك کەلەکاتی خواردندا ئەنجامی دەدات | وەرزش |
|---|---|---|---|
| ٨,٣٠ | دوو هێلکە، پارچەیەك نان، پەرداخێك شیر | لە پشت مێز دانیشتووە | ---- |
| ٩,٣٠ | | | یاری باسکە(٢٠ خولەك) |
| ١٠,٠٠ | هێشوێك ترێ | لەکاتی سەرکەوتن بەسەر قالدرمەکاندا | ---- |
| ١١,٣٠ | خورما | لەکاتێکدا کەلەماڵەوە دێتە دەرەوە | ---- |
| ١٢,٠٠ | ئایسکرێم | سەیرکردنی تەلەفزیۆن | ---- |
| ٣,٣٠ | ---- | یاریکردن لەگەڵ سەگەکەیدا | ---- |
| ٤,٣٠ | رانی مریشك | سەیرکردنی تەلەفزیۆن | ---- |
| ٦,٣٠ | ماسی و برنج، لۆبیا، زەڵاتە | پشت مێزی نانخواردن | ---- |

**(٩-٧-٢)*(یارمەتی لە پزیشك وەربگرن)***

یەکەمین هەنگاو ئەوەیە دڵنیاببنەوە، کەمنداڵەکەتان خاوەنی تەندروستییەکی باشە. هەنگاوی دوایی ئەوەیە داوا لەپزیشك بکەن، کێشی گونجاوی منداڵەکەتان دەست نیشان بکات، مەبەست سەیرکردنێکی سادە بەخشتەی باڵاو کێش نییە، بەڵکو پێویستە پزیشك چۆنیەتی گەورەبوونی منداڵ لەماوەی یەك ساڵدا چاودێری بکات. بۆ نموونە ئەگەر منداڵەکەتان، هەمیشە باڵاو کێشی زیاتر لە(لەسەدانەوەدی) منداڵانی ترە، ئەم راستییە کەکێشی زیاتر لە(لەسەدا نەوەدی) منداڵانە، بایەخی نییە، چونکە ئەو کێشە بۆ منداڵێك بەو باڵایە، ئاساییە.

*بۆ منداڵەکەتان کێشێکی سنووردار دابین بکەن، نەك کێشێك بەمەیلی خۆتان: کێشی لەرۆژێ نێوان هەردوو رۆژی یەك بەدوای یەکدا گۆرانێکی کەم دەکات. بۆکێشی هەر کەسێك ژمارەیەکی جادوویی نییە.

**(٩-٧-٣)*( پێرستێکی خواردەمەنی تەندروست ئامادە بکەن)***

بیرتان نەچێت کەئامانجی ئێوە بەرنامەیەکی خواردەمەنی تەندروستە، کەبەرنامەیەکی خواردەمەنی هاوپێوانەو تەندروست لەلایەنی وزەوە گونجاو بێت. لەحاڵێکدا، ئەگەر رۆژانە رێژەیەکی گونجاو (کالری) سەرف بکەن، کێشی ئێوە لەحاڵەتێکی هاوپێوانەدا خۆی رادەگرێت، بەڵام ئەگەر رێژەی (کالری) سەرفکراو لەنیازتان زیاتر بێت، (کالری) زیادەی وەکو چەوری، کۆدەبێتەوە. ئەگەر (کالری) بۆ سەرفکردن کەمتر لەنیازی لەش بێت، بەشێك لەچەورییەکانی لەش بۆ چارەسەرکردنی ئەو کەم بوونەوە، سەرف دەبێت. لەسەربنەمای ئەندازەی تەمەن‌و رێژەی چالاکییەکانی منداڵ، بەرنامەیەکی خواردەمەنی گونجاو دابرێژن. لابردنی شەکرو چەوری لەبەرنامەی خواردندا کارێکی ئاسان نییە، بۆیە، پێویستە لەتێروانینەکانی پزیشك یان پسپۆرێك ئاگاداربن.

**(٩-٧-٤)*(شێوەی خواردنی تەندروست دابین بکەن)***

کۆنترۆڵکردنی خواردەمەنی تەنیا رێگا چارە نییە، رەنگە بۆ پەیرەوکردن لەخووی خواردنی گونجاودا، ناچاربن تایبەتمەندییەکانی خواردن کەبەتەواوی جێگیر بوون، بگۆرن. شتە تایبەتییەکانی خواردنی منداڵ سەیر بکەن. ئەگەر منداڵەکەتان بەئەندازەی گونجاو گەورەبوو، دەتوانن ئەو کارە بەیارمەتی خودی منداڵ ئەنجام بدەن. بەسەرنج پێدانی پێرستی خواردەمەنی، ئەو چالاکییانەی بۆمنداڵ لەبەرچاوتان گرتووە، سەیری شتە

تایبەتییەکانی خواردنی منداڵەکەتان بکەن، لەم بارەیە یارمەتی لەو پرسیارانەی خوارەوە وەربگرن:

١. ئایا منداڵ بەرنامەیەکی هاوپێوانەی خواردەمەنی هەیە؟ ئایا هەموو توخمەکانی خواردەمەنی سەرەکی لەم بەرنامەیە دانراون؟ (توخمەکانی خواردەمەنی سەرەکی بریتین لە: شیرو شیرەمەنی، گۆشتی ئاژەڵ و گۆشتی مریشك و ماسی، میوە، سەوزە، نان و دانەوێڵە) ئایا بەرنامەی خواردەمەنییەکە شەکری تێدا نییە؟ لەلایەنی چەورییەوە چۆنە؟

٢. ئایا منداڵ بەجۆری مام ناوەندی بڕی خواردەمەنی خۆی لەسەر بنەمای نیازەکانی وزەی خۆی، وەردەگرێت؟ ڕێژەی سەرفکردنی خواردەمەنی منداڵ لەهەموو هەفتەکەداسەیر بکەن. ئایا بەڕێك و پێکی و هەمیشەیی زیاتر لەنیازی خواردن دەخوات یان تەنیا لەکاتە تایبەتەکاندا کەمێك دەخوات؟

٣. چ کاتێ منداڵ زیاتر لەپێویست نان دەخوات؟ ئایا زۆرترین خواردنی لەژەمەکانی نان خواردندا دەخوات یان لەنێوان ژەمەکان دا؟ ئایا منداڵ بەدرێژایی ڕۆژ، خەریکی خواردنە؟ ئایا پەیوەندیەکی تایبەت لەنێوان ئەوکاتەی ناندەخوات و ئەوکارەی ئەنجامی دەدات، هەیە؟ ئایا پەیوەندییەك لەنێوان خواردن و هەستەکانیدا هەیە؟

٤. منداڵ لەچ شوێنێ نان دەخوات؟ لەسەدا چەند لەکاتەکانی، لەسەرمێزی نانخواردن ئامادە دەبێت؟

٥. چالاکی منداڵ چەندە؟ ئایا منداڵە بچووکەکەتان چالاکی جەستەیی ڕێك و پێکی هەیە؟ یان ڕۆژانە زۆربەی کاتی خۆی بێ جووڵە تێدەپەڕێنێت؟

**(٩-٧-٥)*(بۆ گۆڕینی نموونەکانی ژیان و خواردەمەنی، بەرەو ڕوویان نیشانە بگرن)***

دوای پێداچوونەوەی پێرستی ڕۆژانە، لەگەڵ پزیشکدا قسە بکەن و زانیاری خۆتان دەربارەی زانستی خواردن زیاتر بکەن، دەربارەی ئەو خوو و نموونانەی پێویستی بەگۆڕانکارییە، بڕیار بدەن. ئەم بابەتە بەپێی بایەخ، ڕێك و پێك بکەن، بۆنموونە، ئەگەر لەنێوان ژەمەکاندا، منداڵ زیاتر ئارەزووی خواردن دەکات، ئەم خووە بکەن بەنیشانە. لەهەموو حاڵەتێکدا دەتوانن هەندێ لەخوو ورەوشتەکان بۆ چاککردنی لەبەرچاو بگرن.

وەکو: "نانخواردن لە تەنیاییدا" "خواردنی خواردەمەنییەکانی چەورو شیرین" یان "کەم خۆراکی" و "زۆر خۆری" "نان خواردن لە کاتی بێ تاقەتی و هیلاکی"، "کەم جووڵەیی".

ئەو بابەتانەی پەیوەندی بەمنداڵەکەتانەوە هەیە، نیشانەی لێ بدەن و ئەو بەرنامەیە دەست نیشان بکەن کە منداڵ زیاتر لێی ڕازیە.

..... بەرنامەی خواردنی هاو پێوانە.

..... وەرگرتنی (کالری) تەندروست تریان کەمتر.

...... سنوور دانان بۆ نانخواردن لە نێوان ژەمەکانی خواردندا، ( لەکاتی نانی بەیانی، نانی نیوەڕۆ، نانی شێوان)

...... وازهێنان لە رەوشتی نانخواردنی بەتەنیایی.

...... زۆر نەخواردن لە کاتی هیلاکیو بێتاقەتی.

...... وەرزشی زیاتر.

(٩-٧-٦)* (بەرنامە دابڕێژن)*

بەرنامەیەکی خواردەمەنی دابڕێژن تاکو بتوانن لەگەڵیدا بژین، لە ناواخندا، دەبێ ئەو قۆناغانەتان بیر نەچێت کەلەم کتێبەدا بۆ هەموو کێشەکانی منداڵ پێشنیار کراون.

*بەگران مەیگرن: چاوەڕێی ئەوە مەکەن کەلە ماوەی یەك هەفتەدا، هەموو کێشی زیادەی منداڵەکەتان کەم بکەنەوە. پێویستە گۆڕانکاریەکان بەهێمنی، بەڵام بەدڵدانەوەو یەك بەدوای یەکدا ئەنجام بدەن.

رەنگە مەبەستی ئێوە تەنیا بۆ پاراستنی کێش یان تۆزێ کەمکردنەوەی بێت.

لە سەرەتاوە رەنگە بتانەوێت کارەکەتان بەگۆڕینی خووەکانی خواردەمەنی دەست پێ بکەن، تەنانەت بەرلەوەی خودی خواردنەکە بگۆڕن.

*لە هەر کاتێکی دیاریکراودا، هەنگاوێك هەڵبگرن، رەوشتێك هەڵبژێرنو کاری لەسەر بکەن، تاکو هەموو رۆژێ بەرەنگاری ئەم رەفتارە ببنەوە. داوا لە منداڵ بکەن بەرەو پێش چوونی رۆژانەی خۆی پێوانە بکاتو بۆ بەیانییەکیتر بەرنامە دابڕێژێت.

*رەفتارە نوێیەکەی بەروونی بۆ منداڵەکەتان شی بکەنەوەو بەپێشنیار کردنی یاساو فرمان، گۆڕانکارییەکان ئەنجام بدەن.

١. سنوور بۆ ژەمەکانی نانخواردن دابنێن: لەگەڵ منداڵدا رێك بکەون تالەکاتی تایبەتی نانخواردن دا، نان بخوات. ئەگەر لەنێوان ژەمەکانی نانخواردندا فێربووە، شتیتر بخوات، باشتر وایە لەجیاتی سنووردارکردنی منداڵ بۆ سێ ژەمی سەنگین، پێرستی رۆژانە بەژەمی بچووکتر لەسەرتاسەری رۆژدا بەش بەش بکەن، بەڵام ئاگاداربن ئەم ژەمە زیادانە، بیانوویەك بۆ زۆر خواردن نەبێت، بەرنامەی خواردەمەنییەکە لەشەوی پێشدا دیاری بکەنو دڵنیابن کەمەوادە خۆراکییەکانی پێویستیان تێدایە.

(جنیڤر) لەبەرچاو بگرن: ئەو رەزامەندی دەربڕی کەتەنها لەسێ ژەمی نانخواردنی ئاسایيو لەدوو ژەمی نێوان نانی بەیانیو نیوەڕۆ، نانی نیوەڕۆو شێوان، نان بخوات.

(جنیفر)و دایکی بەیەکەوە جۆرو بڕی خواردنەکان دیاری دەکەن. بۆیە (جنیفر) پێویستی بەگۆڕین نییە، چونکە خواردنەکانی نێوان ژەمەکان، بەشێوەی یاسایی لەبەرنامەی خواردنەکەیدا هەیە.

٢. سنوور بۆ شوێنەکانی نانخواردن دەست نیشان بکەن: ئەگەر نان خواردن لەتەنیایی یان لەکاتی چوون بۆ شوێنێکدا، هۆکارێکە بۆ زۆر خواردن، بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە، یاسا دیاری بکەن. بۆنموونە:

(تۆم) تەنیا کاتێ دەتوانێ نان بخوات کەلەلای کەسانی ترە، لەپشت مێزی چێشتخانە یان لەژووری نانخواردندا بێت، پێویستە سوود لەقاپێکی گونجاو وەربگرێت چونکە نانخواردن لەژوورەکانیتردا قەدەغەیە.

٣. ماوەی نانخواردنەکە درێژتر بکەنەوە. نزیکەی بیست خولەك دەخایەنێ تاپەیمانی هەست بەتێری لەگەدەوە بۆ مێشك دەچێت و دەگەڕێتەوە.

ماوەی کاتی نانخواردنی نیوەڕۆی منداڵەکەتان پێوانە بکەن. بەمنداڵ بڵێن بەئارامی نان بخوات و بەباشی بیجوێت و لەکاتێکدا ناو دەمی پڕە لەخواردن، تیکەیەکی تری تێ نەخات. دایك و باوك و خوشك و براکانیشی دەتوانن لەو بوارەدا راهێنان بکەن! ئەگەر نانخواردنی منداڵ بەو راهێنانە هێدی بووەوە، هانی بدەن. هەوڵبدەن، لەکاتی نانخواردندا دەربارەی رووداوەکانی رۆژانە بیروڕا بگۆڕنەوە.

٤. رێژەی وەرزش و چالاکی زیاد بکەن: منداڵەکەتان بەئەنجامی چ کارێك پەیوەندی هەیە؟ ئایا دەیەوێت لەئۆفیسی دەرەوە کارێك بکات؟ کێشەکانی ناو کۆمەڵگەکەتان بپشکنن. رێك و پێك بوون لەچالاکی، لەجۆری چالاکییەکە گرنگترە. لەسەر بنەمای ئەو دیدگایانەی لەئارادان، وەرزشی ناو گۆڕەپان لەچالاکییەکانی تر بەسوودترە.

گەڕان، راکردن، پاسکیل سواری، خلیسکانی سەربەفر، سەماکردن و مەلەکردن و یاری پەت پەتێن و شێوەی جۆراوجۆر ئەگەر بەشێوەیەکی گونجاو و هەمیشەیی لەماوەی کاتییەکی تایبەتدا ئەنجام بدرێت، کاریگەری زۆری دەبێت.

بەیارمەتی پزیشك و مامۆستای وەرزشی قوتابخانە، یان هەر کارناسێکیتر، بەرنامەیەکی گونجاو بۆ منداڵەکەتان ئامادە بکەن، سەرنجی ئەو پێشنیارانە بدەن کەلەبەشی (٩-٩)دا دەربارەی دەست پێکردنی بەرنامەی وەرزشی هاتووە.

(٩-٧-٧)*(بەرنامەیەك جێبەجێ بکەن)*

کەمکردنەوەیان پاراستنی کێش، پەیوەندی بەبڕیاری منداڵەوە هەیە. دەربارەی تاقیکردنەوەکان بەرنامەی خواردەمەنی خۆتان بیربکەوێتەوە. ئێوە بۆ بەدەست هێنانی

سەرکەوتن، پێویستتان بەورەیەکی بەهێزە، بەڵام کەناتوانن ئەو ورە بەهێزە بەمنداڵ بگەیەنن، پێویستە پشتیوانی لێ بکەن.

*پشتیوانی لەمنداڵ بکەن. بەهێزترین‌و سەرکەوتووترین پشتیوانییەك کەدەتوانن بۆ منداڵێکی قەڵەو ئامادەی بکەن، ئەوەیە کەلەئەنجامی بەرنامەدا لەگەڵیدا بەشداری بکەن. ئەگەر ئێوە رەوشتی خواردنی تەندروستتان هەیە، ئەم کارە ئاسانترە، وئەگەر نا هەلێکی گونجاوە تاخۆیشتان دەستی پێ بکەن، هاوکات لەگەڵ منداڵدا، خواردەمەنییە تەندروستەکان بەشێوازی راست بەکاربێنن.

*باپێشکەوتنەکان لەناو خشتەدا رەنگ بدەنەوە. پێشکەوتنی رۆژانەیان هەفتانە لەخشتە جێگیر بکەن. ئامانجەکانی هەفتە بەشێوەی رستەی کورت بنووسنەوەو کێشەکە لەکۆتایی هەفتەدا جێگیر بکەن. دوایی، ئامانجەکانی هەفتەی داهاتوو دیاری بکەن.

*پێشکەوتنەکە بەبەخشینی پاداشت قەرەبوو بکەنەوە. بەرنامەیەکی دیاریکراو رێك بخەن کەلەسەر بنەمای بیرهێنانەوە لەبەشی (٢)دا، هەوڵی منداڵەکەتان بۆ گۆڕینی رەوشتەکانی خواردنی خۆی بەهێزتر بکات، چاککردنی رەوشتەکان‌و پێکهێنانی گۆڕانکاری بۆ منداڵ کارێکی ئاسان نییە، بۆیە لێگەرێن، تابەهای کاری خۆی بزانێ. سەرەتا رۆژ بەرۆژو دوایش هەرهەفتە جارێ بۆ جێگیر کردنی شێوازو رەوشتە نوێیەکەی، پاداشتی بدەنێ.

(٩-٨)*(بێ مەیلی (بێ ئیشتیایی/Bulimia )

هەرچەندە ئاشکرایە بێ ئیشتیایی (ئانورکسیانرووزا/ Anoreuia nervosa) و (بولیما/ Bulimia) لەسەردەمی باڵقی‌و دوای ئەوە دەبینرێت، بەڵام بنەمای ئەم کۆمەڵە تێکچوونانە لەپێش تر دادەنرێت. هەردوو حاڵەتەکە بۆ جەستەی مرۆڤ زیانبارەو تەنانەت دەبێتە هۆی تێکچوونی رەفتاریی ئەو کەسە، کەبۆ ژیان مەترسی هەیە. بۆیە پێویستە دایك‌و باوك لەم دوو تێکچوونە ئاگاداربن، وپووچەڵیان بکەنەوە ورەنگە بتوانن، نیشانەکانی روودانی نەخۆشییەکە بدۆزنەوە. هەرچەند بێ ئیشتیایی دەماری‌و بولیمیا، لەنیشانەو دیاردەی جەستەیی جیاوازن، بەڵام لەبنەماوە دوو شێوەی جۆراو جۆر لەیەك نین: کچێکی گەنج بەهۆی بیرکردنەوەی زۆر لەبارەی ئەوەی کەقەڵەوە، بێتاقەت دەبێ. ئەو کچە هەستەکانی دوچاری گرژبوون دەبن‌و کەلەخۆی ورد دەبێتەوە وئەندامانی لەشی بەنەشیاوی دەبینێ‌دوچاری ئازار دەبێ.

نیگەرانی ئەم گەنجە دەربارەی قەڵەوی وای لێ دەکات بەتەواوی واز لەنانخواردن بێنێ. زۆرجار خۆی برسی دەکات وابیردەکاتەوە تیکەیەك نانیش بۆ ئەو زۆرە. لەوانەیە ئەم

نەخۆشە، بۆ دانانی سنوور بۆ خواردنەکانی، تەنیا هەندێ خواردن بخوات و لەو کاتەدا دایك و باوکی نەخۆش هەموو شێوازەکان تاقی دەکەنەوە تامەیلی بۆلای خواردنەکان راکێشن.

نەخۆشێ کەدوچاری بولیمیا بووبێ، دەربارەی دوارۆژی کەمتر نیگەرانە، ئەو نەخۆشە بۆ بەرگریکردن لەئەنجامەکانی زۆر خۆری، رێگایەکی دۆزیووەتەوە وبەهۆیەوە لەکردەوەکەی دڵنیایە، بەڵام هەستی دەروونیان بەتەواوی پێچەوانەیە. هەرچەندە لەوانەیە کێشەکانی خێزانیش کاریگەری هەبێ، بەڵام گرنگترین هۆکارەکان بریتین لە: ئارەزووکردن بۆ لاوازبوون و ترس لەزۆرکردنی کێش. ئەو کەسەی کەدوچاری بێ ئیشتیایی (ئانورکتیك)ە بۆ گەیشتن بەچۆنیەتی ئەو بارودۆخە، لەنانخواردن واز دەهێنێ و کەمکردنەوەی کێشی خۆی پێباشە وبەدیمەنی ناشیرینی ئەندامەکانی بێ تاقەت دەبێ، لەلای ئەو هیچ بایەخێکی نییە کەچەند کیلۆگرامی کەمی کردووە، چونکە هێشتا لەلای خۆی قەڵەو دیارە. سنووری بۆ خواردنی خۆی داناوە، رەنگە لەهەمان کاتیشدا بۆ سووتاندنی چەورییەکانی لەشی وەرزش بکات. لەوانەیە، ئەم نەخۆشانە لاسایی‌رەفتارەکانی نەخۆشەکانی بولیمیك بکەنەوە خۆیان ناچار بکەن بەرشانەوەی ئەو شتانەی خواردوویانە.

نەخۆشی بولیمیك زیادبوونی کێشی بەم شێوەیە کۆنترۆڵ دەکات کەبڕێکی زۆر خواردن دەخوات و دوایی بەسوود وەرگرتن لەدەرمانی وەکو ئیسهال و دەرمانەکانی (زۆر میزکردن)و رشانەوەی دەستکرد، لەشیان لەخۆراك بەتاڵ دەکەنەوە. ئەم جۆرە کەسانە، بەلاوازی کەسانی (ئانورکتیك) نابن و دەتوانن بەر لەسەرهەڵدانی پاشماوەی لاوەکی، رەوشتە زیانبارەکانی بشارنەوە.

پاشماوەی لاوەکی بریتیە لە: لەدەست دانی ئاوی لەش، (نەبوونی عادەی مانگانە)، تیکچوونی نەمانی کالسیۆم و پۆتاسیۆم و سۆدیۆم)و نەخۆشییەکانی جگەرو سی‌ی و دڵ. کاردانەوەی لاوەکی تر وەکو ئاوسانی غودەی بناگوێ، قژ رووتانەوە، کلۆربوونی ددان، وەستانی خوێن لەدەوری چاوداو بەتایبەت گۆناکان و قلیشانی پێستی پەنجەکان. باڵق بوون بەپێچ و پەنایە. تازە لاو بۆ گەیشتن بەباڵقی بەقۆناغی زۆردا تێ دەپەڕێ و سەرنجدانێکی لەرادە بەدەر بەکێش و شێوەو سیمای دەدات، بەتایبەت ئەگەر لەلایەن دایك و باوکەوە شێوەی سیماو جوانی جەخت لەسەر جوانی‌یەکەی بکەنەوە. تێکچوونەکانی خۆراکی و کێشەکانی رەفتارو هەڵس‌وکەوت هەروا ئاسان و سادەنین، گۆڕانکارییەکان بەخاوی ئەنجام دەدرێن و رێگای گەڕانەوە بۆ تەندروستی باشی دوورو درێژە.

بۆیە مەبەستی ئێمە ئامادەکردنی رێگا چارەنییە، بەڵکو دەمانەوێت بوونی مەترسییەکتان پێ رابگەیەنن کەئەگەر لەگەڵ تێکچوونی خۆراکی منداڵەکەتان رووبەڕوو بوونەتەوە، پێویستتان بەکەسانی شارەزاترە.

(٩-٨-١)*(گوێ لەزەنگو نیشانەی مەترسی بگرن)*

ئەو کەسانەی دوچاری بێ مەیلی دەماریو بولیمیا دەبن، تاڕادەیەك لەلایەنی تایبەتمەندییەکانو بایەخ دانان بەسیمای خۆیان، وەکو گەنجەکانی ترن، بەڵام دەربڕینی ئەم هەستانە لەناویاندا بەشێوەیەکی زیادەڕۆییە، هەرچەند هەموو نیشانەکانی مەترسی بەیەکەوە لەیەك منداڵدا دیاری نادات، بەڵام پێویستە دایكو باوك بەبینینی نیشانەکان، راوێژ لەگەڵ کارناسان دا بکەن.

دەوروبەری ماڵەوە دەتوانێ لەبەدی کردنی تێکچوونیی خۆراکی، رۆڵی دیاریکەرێك ببینێ، کێشەکانی خێزانی وەکو تەلاق، نەخۆشی یان مردن، جەختی لەڕادەبەدەری دایكو باوکان دەربارەی کێشو شێوەو سیمای منداڵەکانیان، نارەزایی دایك لەرێكو پێك بوونی ئەندامی خۆی، پەیوەندی نێوان منداڵو دایكو باوك، چاوەڕوانی لەڕادە بەدەری دایكو باوکان دەبارەیان، لەسەرهەڵدانی ئەم جۆرە تێکچوونانە رۆڵی گرنگ دەبینن.

ئەو رەفتارە تایبەتیی‌یانەی لەخوارەوە ئاماژەی بۆکراوە، هۆی تێکچوونی خواردن لەناو کەسەکاندا رادەگەیەنێت:

لەسەدا بیست تا بیستو پێنج کەمکردنەوەی کێش، و خواردنی کەم یان بێ ئیشتیایی تەواوی، و خواردنی بڕێکی زۆر لەخواردن لەماوەیەکی کورتدا، و خواردنی بڕێکی زۆر لەکاتی تەنیاییدا، و رشانەوە دوای نانخواردن، و بەکارهێنانی بەردەوام لەدەرمانی ئیسهالو دەرمانەکانی میزکردن بەڕێژەیەکی زۆر، و شاردنەوەی خواردەمەنی، و هێرش بردن بۆ چێشتخانە لەنیوە شەوداو خواردنی بڕێکی زۆر لەخواردەمەنییەکانو قسەو باسو ترسی هەمیشەیی لەقەڵەوبوونو شێوەی نائاسایی ئەندام، و پێستی وشكو چاوانی بەقووڵدا چوو، و سیمای زەرد یان خاکی، قلیشانی پێستی سەرپەنجەکان.

ئەو رەفتارانەی خوارەوە، هاوکات لەگەڵ تایبەت مەندییەکانی سەرەوە لەجێگیر کردنی تێکچوونی خواردن، رۆڵێکی گرنگ دەبینن:

دەست درێژیکردن بۆ خۆراکەکانی ناو فرۆشگا، دزینی پارە بۆ کڕینی خۆراك یان بابەتەکانی تر کەپەیوەندی یان لەگەڵ حاڵەتە نائاساییەکانی تری خۆراکدا هەیە.

(٩-٨-٢)*(کێشەکە چارەسەر بکەن)*

ئەگەر وابیر دەکەنەوە منداڵەکەتان هەندێ لەتایبەتمەندییەکانی سەرەوەی تێدایە، لەیەکەمین قۆناغدا باس لە دەربڕینی نیگەرانی دەربارەی چۆنیەتی باری تەندروستی ئەنداەو جەستەی منداڵە، تەنانەت ئەگەر ئەم رەفتارانە تەنیا بەشێك لەبەرنامەیەکی خواردەمەنیيە کەزوو تێ دەپەڕێ، باشترە لەجیاتی پشت گوێ خستنیان، دەربارەیان باسو

لێکۆڵینەوە بکرێت. ئەگەر کێشەیەکی گەورەترو راستتر هەیە، پێویستە نزیکی بابەتەکە ببنەوەو بەتەواوی بیپشکنن.

*قسە لەگەڵ پزیشکی خێزان بکەنو داوای یارمەتی زیاتری لێ بکەن. ئەگەر پزیشك لەکۆنەوە دەتاننناسێتو دەربارەی تێکچوونەکانی خواردن، خاوەن بیروڕایە، دەتوانێ زۆر بەسوودبێتو جگە لەپێشنیارکردنی هەندێ لەشێوازەکان، دوای چاوپێکەوتنی لەشو ئەندام کاردانەوەی لاوەکیو بایەخی تەندروستییان بەکورتی بۆ باس بکات.

* لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی نیگەرانییەکانتان بدوێن، دەتوانن ئەم کارە بەتەنیاییو یان لەلای پزیشکێك ئەنجام بدەن. ئەگەر منداڵ، پێی بەکێشەکەی دانەنا، زۆر سەرتان سووڕ نەمێنێ.

*بڕوا بەپەیمانەکانیان مەکەن کەبڕیارە لەمەودوا بگۆڕێت، و خواردنی زیاتر دەخواتو خولقی باشتر دەبێو لەخواردنی ئیسهالکەر دوورکەوێتەوە.

نەخۆشێك کەدوچاری نەخۆشی بێ ئیشتیایی دەماری یان بولیمیایە، لەو کاتەدا بەقسەتان دەکات، بەڵام دوای ماوەیەك دەست بەرەفتارەکەی جارانی دەکاتەوە، پێویستە فێر بێت خۆی خۆش بوێتو خۆی کارەکە قبوڵ بکات، هەستی تینوویەتیو برسییەتی هەبێتو چۆنیەتی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ ئەو هەستانە بدۆزێتەوە.

**( ٩-٨-٣ )*( داوای یارمەتی لە پسپۆڕێك بکەن )***

ئەگەر دەربارەی چۆنیەتی خۆراکی منداڵەکەتان نیگەرانن، کاتی خۆتان بەچاوەڕێی کردن بۆ دروست کردنی گۆڕانکاری لەدەست مەدەن، یارمەتی لەپسپۆڕێك کەلەم بوارەدا شارەزایی هەبێ، وەربگرن. ئەم کێشانە کەم کەم لەخۆیانەوە نوقووم دەبنو، نامێنن.

*لەگەڵ پسپۆڕەکە، هاوئاهەنگ بن، بەر لەدەست پێکردنی بەرنامەی دەرمانی، خۆتان لەوە دڵنیابکەنەوەکەئەو پرسیارانەی خوارەوەتان لەپسپۆڕەکە پرسیووە.

١. شارەزایی دەربارەی تێکچوونی خواردنی، چەندە؟

٢. ئایا ئەم کێشەیەتان وەکو بابەتێکی تایبەتیو پسپۆڕی لەبەرچاو گرتووە؟

٣. ڕێژەی سەرکەوتنی ئێوە چەندێك بووە؟ سەرکەوتن چۆن پێناسە دەکەن؟

٤. سوود لەچ شێوازێکی دەرمانی وەردەگرن؟ ئایا بەرای ئێوە خەواندنی نەخۆش پێویستە؟ لەچ کاتێکداو لەچ بوارێکدا؟

٥. دایكو باوكو ئەندامانی تری خێزان چۆن دەتوانن لەچارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە هاوبەشی بکەن؟

٦. دەکرێت ئێمە دەربارەی کێشەکانی نەخۆشو پێشکەوتنەکانی، ئاگادار بکەنەوە؟

٧. بۆ چارەسەرکردنی چەند پارە پێویستە؟

*وەکو هەمیشە لەمنداڵەکەتان پشتیوانی بکەن، ئەم خاڵە گرنگە بزانن کەلەم جێگا تایبەتە، پشتیوانی ئێوە زۆر پێویستترە، چونکە دەتوانن بەم کارە تارادەیەك هەڵەکانی منداڵ بشارنەوە لەوانەیە رێرەوی‌چاك بوونەوە، پێویستی بەگۆڕانکاری بەئازار هەبێ کەلەبۆنەکانی خێزانی روودەدات.

دەربارەی هەستەکانی خۆتان قسە لەگەڵ کەسێکی تێگەیشتوودا بکەن‌و یان یارمەتی لەکارناسان وەربگرن‌و دەربارەی شت بخوێننەوە.

(٩-٩)*(بارودۆخی نەگونجاوی جەستەیی)*

ئەگەر هەمیشە دەڵێن:( (جسیکا رێك بووەستە!) یان( (ئەندی) بەو شێوەیە کۆم مەبەرەوە، شانەکانت بدەرە دەرەوە)، قسەیەکی نابەجێ ناکەن. لەوانەیە منداڵەکەتان رێکتریش بووەستێ، بەڵام دوای ماوەیەکی کورت دووبارە کۆم دەبێتەوە.

هەندێ جار بەهۆی کێشەی فیزیکی‌یەوە، کۆم دەبێتەوە. وەکو: ئسکولیوزە (خواربوونەوە بەلای تەنیشتی بڕبڕەکان). نزیکەی لەسەدا، دووی کەسانی باڵق بوو- کچان چوار جار زیاتر لەکوڕان- خواربوونەوەی نائاسایی لەستوونی بڕبڕەکانیاندا هەیە کەپێویستە پسپۆرێك چاوی پێیان بکەوێت.

ئاشکرایە شێوەی نەگونجاوی ئەندامی، تەنیا بەشێوەی رەوشتێك یان رەنگدانەوە لەبیرکردنەوەیەکی تایبەتی دا، هەڵەیە. کاتێ کۆم بوون یان بەرێگادا رۆیشتنی خوارو خێچ دروست بوو هەر لۆمەکردنی منداڵ یارمەتی نادات، بەڵکو بیانووگرتنی یەك بەدوای‌یەك، هەستی منداڵ خراپتریش دەکات، بەڵام کاتێ وەکو رەوشتێکی سادەی لێهات، پێویستە وەکو رەفتارێك کەپێویستی بەگۆڕانکاری‌یە، لەگەڵی رووبەڕووببنەوە. رێگا چارەکانی لای خوارەوە تاقی بکەنەوە.

(٩-٩-١)*(رەوشتەکە بپشکنن)*

لەبیانوو گرتن خۆتان بەدوور بگرن‌و لەسەرەتاوە بەلەبەرچاوگرتنی منداڵ، چۆنیەتی کێشەکە بپشکنن.

*شێوەی وەستان‌و دانیشتنی بۆ ماوەی چەند رۆژێك چاودێری بکەن. ئایا لەکاتی تایبەتیدا کۆم دەبێتەوە، یان ئەم کارە وەکو رەوشتێکی هەمیشەیی لێهاتووە؟ ئایا تەنیا کاتێ کۆم دەبێتەوە کەلێی تووڕە دەبن، یان ئەنجامی ئەم رەوشتە پەیوەندی بەرەفتاری ئێوەوە نییە؟

*ئاگاتان لەنیشانەکانی خواربوونەوەی بڕبڕەکانی پشتی منداڵەکەتان بێت. لەکاتێ کەمنداڵەکەتان مایوی لەبەرە، لەپێشەوەو دواوەو ئەم لاو ئەولای و لەهەموو حاڵەتەکانی وەستان کەدەستەکانی بەرز کردووەتەوە یان لەکاتێ خۆی دانەواندووە هەموو ئەندامی بپشکنن و نزیک بوونەوەی شانەکانی و ئێسقانەکانی شانی لەبەر چاوبگرن.

نزیک نەبوونەوەی قەفەزی سنگ (شکولیون)، شێوەی کۆمبوونەوە لەپشت یەکێك لەشانەکان دروست دەکات. کۆمبوونەوەیەکی هەمیشەیی (کیفون) و یان چاڵ بوونی زۆری کەمەر (هیپرلوردون) لەهەردوولا، کەئێوە دەتوانن دەست نیشانی بکەن. ئەگەر لەگەڵ حاڵەتێکی بەگومان رووبەڕوو بوونەوە راوێژ لەگەڵ پزیشکدا بکەن.

*بڕیار بدەن. ئەگەر منداڵ کێشەی جەستەیی نەبوو و شێوەی نەگونجاوی ئەندامی ئەو نەبووە بەنەریتێکی دیار، هەوڵبدەن گرفتەکە پشت گوێ بخەن، چونکە لۆمەو بیانوو گرتنەکان، لەوانەیە نەهێڵێ ئەو رەوشتانەی لەبیر بچنەوە. لەجیاتی ئەوەی هەمیشە بەخراپ دانیشتن و وەستانی منداڵەکەتان ئاماژە بکەن، جارجارێ رای خۆتان دەربارەی ئەوەی کاتێ رێك دەوەستێت، دەربڕن و هانی بدەن.

(٩-٩-٢)*(رەنگدانەوەکانی عادەتەکەی تاقی بکەنەوە)*

ئەم شێوازە، کۆمەڵێکە لەقۆناغە داڕێژراوەکان، ولەپێناو گۆڕینی رەوشتدایە. بۆ لێکۆڵینەوەی زیاتر بەشی (١٢) بخوێننەوە.

*منداڵەکەتان لەبارودۆخی دیاری جەستەیی دا ئاگادار بکەنەوە. تاڕادەك لەلۆمەو بیانووەکان کەم بکەنەوە، دەربارەی ئەنجامەکانی کۆمبوونەوە بۆ منداڵ. لەبەرامبەر ئاوێنە شێوەی وەستانی دروستیان فێربکەن. لەحاڵەتی جۆراو جۆردا وێنەی بگرن و بۆ چاك وەستان هانی بدەن.

*لەهەستی شێوەی دروستی جەستەیی ئاگاداری بکەنەوە. مەبەستی سەرنج راکێشانی منداڵە بۆ هەست کردنی شێوازی گونجاوو نەگونجاو.

بۆنموونە داوای لێ بکەن بەشێوەی یەك بەدوای یەك دا دەجار خۆی کۆم بکاتەوەو دوایی، دووبارە خۆی رێك بخاتەوە. یان دەجار شانەکانی بۆ پێشەوە خوار بکات و دوایی، بۆ حاڵەتی ئاسایی بیگەڕێنێتەوە. داوا لەمنداڵ بکەن ئەو راهێنانە واتە بەدانیشتن و بەوەستان لەبەرامبەر ئاوێنەدا ئەنجام بدات.

*داوای لێ بکەن باشییەکانی شێوەی دروستی ئەندامی لەسەر کاغەزێکدا بنووسێت، بۆ ئەو کارە هانی بدەن.

(٩-٩-٣)*(کاریگەری ماسوولکەکان لەچۆنیەتی ڕاگرتنی گونجاوی ئەندامدا پتەوتر بکەن)*

هەرچەندێ ماسوولکەکانی منداڵ، بەهێزتربن، شێوەی بەدەست هێنانی چاك‌و گونجاوی ئەندام لەلایەنی فیزیکییەوە ئاسانتر دەبێ. ئاشکرایە کەماسولکەکانی سکی توندوتۆڵ، سك لەدواوە باشتر هەڵدەگرێت‌و ماسولکەکانی بەهێز لەپشتیدا، یارمەتی ڕێك وەستان دەدات. قسە لەگەڵ پزیشکی منداڵ‌و مامۆستای وەرزشدا بکەن تاهەندێ ڕاهێنان بۆ بەهێزتر کردنی ئەو ماسولکانە فێری منداڵەکەتان بکات. بۆ جێگیر کردنی ئەم بەرنامەیە سەرنج لەوخاڵانەی خوارەوە بدەن.

*چەند مەشقێك هەڵبژێرن بامنداڵ هەموو ڕۆژێ ئەنجامیان بدات.

*داوا لەمنداڵ بکەن ئاماری ئەو ڕاهێنانەی لەلا بێت کەئەنجامی دەدات.

*بەلایەنی کەمەوە ئەنجامدانی یەك پرۆڤە بۆ منداڵ بکەن بەئەرك.

*بۆ دروست کردنی خواست‌و ئارەزوو لەمنداڵدا، هانی بدەن‌و پاداشتی بدەنێ.

# بەشی دەیەم

## رەفتاری منداڵ لە دەرەوەیماڵەوەدا

***(ڕەفتاری منداڵ لەدەرەوەی ماڵدا)***

هەندێ جار لەوە دەچێت مانەوە لەماڵەوە، زۆر ئاسانتربێ لەبردنی منداڵ بۆ گەشت و گوزار، کەبەهۆیەوە جۆرێك لەهیلاکی پێك دێت، پێویستە منداڵەکەتان لەناو ئۆتۆمبێلەکە دانێن. (ئەگەر بەئۆتۆمبێل دەچن) و زۆر ئاگاداربن تادوچاری کێشەو کارەسات نەبێت، لەئەنجامدا کارێك بکەن کەکاتێکی خۆش بەسەر بەرێت. لەوانەیە منداڵ، هەرشتێ ببینێ، داوای بکات و قیژەو هاوار ناچارتان بکات هەموو سەرنج و خەیاڵتان لەلای ئەو بێت و لەکۆتاییدا ، کاتێ لەدەرەوەی ماڵەوەن دوچاری کێشەتان بکات. ئایا دەتوانن لەگەڵ ئەو کێشانە ڕووبەڕوو ببنەوە؟ ئایا دەزانن کاتێ منداڵە چوار ساڵەکەتان لەسوپر مارکێت دەست دەکات بەقیژەو هاوارو دەنگە دەنگ، پێویستە چی بکەن؟ کاتێ لەریستوران، منداڵەکەتان خوێدان و کەوچك فرێ دەدات، چۆن سزای بدەن؟

لەم بەشەدا فێر دەبن کەیاساو شێوازێك دابرێژن تاکو بتوانن لەچوونە دەرەوە لەگەڵ منداڵدا بەخۆشی بەسەربەرن..

**(١-١٠)*(منداڵەکەتان سەر بەگۆیەندە)***

ئەو منداڵەی سەربەگۆیەندە، بەردەوام بۆ ئەم لاو ئەولا رادەکات و هەمیشە خێزانەکەی دوچاری کێشە دەکات. کاتێ دایك و باوك، لەپڕدەبینن منداڵەکەیان لەلایان نەماوە زۆرنیگەران دەبن، و منداڵ سەرقاڵی سەیرکردنی دیمەنەکان و دۆزینەوەی شتی تازە لەدەوروبەری یەتی.ئاشکرایە کەسەربەگۆیەندی مەترسی هەیەو نەتەنیا دایك و باوك دەترسێنێ، بەڵکو کاتێ کەمنداڵ تێ دەگات کە(وون بووە) زۆر دەترسێت.

پێویستە منداڵ بزانێت هەندێ سنوورو یاسا هەیە کەپێویستە پەیڕەویان بکات. رێگا چارەی رزگاربوون لەشەڕی ئەم ون بوونانە لەکاتی چوونە بازاڕو گەشت و گوزارو..، فێربوونی پێویستی بە بەرنامە دارشتنێکی دیاری کراوە.

**(١-١-١٠)*( منداڵەکەتان فێر بکەن هەر لاتان بمێنێتەوە)***

بۆ ئەوەی منداڵەکەتان فێر بکەن لەنزیکتانەوە بمێنێتەوە، ئەم چەند رێگایانە پەیڕەو بکەن.

*زوو دەست پێ بکەن: هەر لەو کاتەدا کەیەکەم جار لەگەڵ منداڵەکەتان دەچنە دەرەوە، فێری بکەن لەنزیکتانەوە بێت، تەنانەت ئەگەر دەستیشتانی نەکردبێت. ئێوە هیچ کاتێ نابێ منداڵەکەتان بەتەنیا بەجێ بهێڵن و ئاگاتان لێ نەمێنێت. بەهیچ شێوەیەك نابێت لەپێش منداڵەکەتان بڕۆن و خەیاڵتان کاتێك ئاسوودە دەبێت کەمنداڵ لەپشت سەرتانەوە هەنگاو

بەهەنگاو لەگەڵتاندا بەرێدا بڕوات. بۆ ئاسایشی زیاتر، پێویستە منداڵ و دایك و باوکیشی رۆڵی خۆیان بەباشی ئەنجام بدەن و ئاگادارین تالەیەکتر ون نەبن.

*یاساکان بۆ منداڵ شی بکەنەوە. هەر جارێك لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەچنە دەرەوە، یاساکانی بۆ باس بکەن و پێی بڵێن کەئێوە چی لێ چاوەڕێ دەکەن و پێویستە چی و چی بکات. فێری بکەن لەڕادەیێکی دیاریکراودا بمێنێتەوەو لەوە زیاتر نەڕوات و هۆکارەکەی بەوردی بۆ شی بکەنەوە. بۆ منداڵێکی زۆر بچووك، مانەوە لەناو سنوورەکە، بەمانای بەرنەدانی دەستی ئێوەیە.

*واقیعبین بن: لەمنداڵێکی بچووك، چاوەڕێ مەکەن لەبازاڕدا کاتێکی خۆشی بباتەسەرو هیلاکیش نەبێت. ئاشکرایە لەم جۆرە بازاڕانەدا منداڵ، بزێوی دەکات و ئەگەر سەربەگۆبەندیش بێت، دەست دەکات بەدۆزینەوەی شتی نوێ لەدەوروپشتی خۆی تاکەمێك کاری هەمە چەشنە دروست بکات.

ئێوە دەتوانن بەدروست کردنی زەنگی پشوو بەرگری لەم کێشەیە بکەن، بۆ نموونە شتی بۆ بکڕن و خۆراکی بدەنێ وبیبەنە بازاڕی کەل وپەلی منداڵان. سەربەگۆبەندی لەزۆربەی کاتدا، ئەنجامی سادەو راستەوخۆی هیلاکیەکی زۆری منداڵە.

*رەفتارە شیاوەکانی منداڵ هانبدەن و پتەوتری بکەن، پێی بڵێن ئیتر گەورە بووەو بەم رەفتارە چاکە سەپاندویەتی کەمنداڵێکی ژیرەو ئێوە شانازی پێوە دەکەن. بۆ پەیڕەوکردنی لەسەر یاساکان و مانەوە لەناوسنووری خۆیدا، هانی بدەن و پاداشتی بدەنێ.

(١٠-١-٢)*(لە پێشدا بەرنامەی دارێژراوتان هەبێت)*

ئەگەر منداڵەکەتان بەهۆی بوونی ئێوە خۆشی ببینێت، هیلاك نابێ و بزێوی ناکات و کەمتر بۆ ئەم لاو ئەولادەچێت و ون نابێت.

*منداڵەکەتان فێری شێوازیی پێوانەکردنی تێپەڕینی کات بکەن: یارمەتی منداڵ بدەن تاکو تێ بگات چوونە دەرەوەتان چەند دەخایەنێ، بەم شێوەیە بەرێك و پێکی بۆی باس بکەن. بۆ منداڵێکی بچووك دەتوانن بەم شێوەیە ماوەی کاتی دەرچوونەکەتان شی بکەنەوە: (بەئەندازەی رۆیشتن تامالی دایە گەورە دەخایەنێ) یان (بەئەندازەی ماوەی بەرنامەی منداڵان).

*شتی هەمە جۆر دروست بکەن، رەفتاری شیاوی منداڵ هانبدەن و چوونە دەرەوە لەماڵەوەیان بۆ سەرنج راکێش بکەن: ئەم کارە بەدروست کردنی شتی هەمە چەشنە ئەنجام بدەن. لەکاتی لەتوانابووندا، ماوەیەك پشوو بدەن و دەتوانن بەمنداڵ بڵێن: (ئەگەر چەند خولەکێکی تر بوەستیت بەیەکەوە دەچین و سەیری یارییەکان دەکەین).

مۆڵەت بەمنداڵ بدەن هەندێ لەو شتانەی پێی خۆشە هەبێت، لەناو پێرستێکدا تۆماری بکات تالەکاتی لەتوانابووندا، هەندێکیان بکڕێت. بەڵام ئەم خاڵەتان بیر نەچێت کەشت کڕین لەناو بازاڕدا بۆ منداڵ کارێکی هیلاک کەرەو بێ تاقەتی دەکات.

(١٠-١-٣)*( منداڵەکەتان فێر بکەن لەناو دەروونی سنوور بەندییە دیاریکراوەکانیدا بمێنێتەوە)*

کاتێ ئێوە پێیان دەڵێن: (لێرە بمێنە) بۆی روون بکەنەوە مەبەستتان چییە. دەتوانن، سوود لەم یارییانە وەربگرن:

*یاری سیبەر یەکێك لەو یاریانەیە کە منداڵ فێر دەکات لەنزیکتانەوە بمێنێتەوە. داوا لەمنداڵ بکەن، لە(سیبەر)ی ئێوەدا بمێنێتەوە. بەم شێوەیە کاتێ ئێوە رێ دەکەن و بۆ ئەم لاو ئەولا دەڕۆن و سێبەرەکەشتان دەجوولێت، پێویستە ئەو لەناو سێبەرەکەتاندا بمێنێتەوەو ئەگەر لەسێبەرەکەتان دەرچێت ئەوە یارییەکە دەدۆڕێنێ.

*یارییەکی‌تر ئەوەیە کەمنداڵ دەتوانێ ئەوەندە دوور بکەوێتەوە کەپێش تەواو بوونی ژماردنی (١) تا(١٠)، بتوانێت خۆی بەئێوە بگەیەنێت و دەستی بخاتەوە ناو دەستتان. ئەگەر نەتوانێت ئەوە یارییەکە دەدۆڕێنێ.

(١٠-١-٤)*(لەئەنجامەکانی سوود وەربگرن)*

ئەگەر ئەنجامە شیاوەکان وەکو هاندان و پاداشتان تاقیکردەوەو کاریگەری نەبوو، ئەنجامە نەشیاوەکان دیاری بکەن و ئەگەر پێویستی کرد، سوودیان لێ وەربگرن.

*جارێکی‌تر کەدەچنە دەرەوە، منداڵەکەتان لەگەڵ خۆتان مەبەن. هەڵبەت ئەم کارە لەحاڵەتێکدا بەسوود دەبێ کەمنداڵ حەز بکات لەگەڵتاندا بێتە دەرەوە.

*سوود لەدەرکردنی کاتی وەربگرن، منداڵەکەتان بۆ بەشێك لەفرۆشگا کەببەن. بۆ نموونە: بیبەنە سووچێکی دووریان بەشی کەل‌وپەلی ناو ماڵ و ناچاری بکەن بۆ ماوەیەك لەوێ بمێنێتەوە، ، پێویستە لەوکاتەدا چاودێری بکەن.

*سوود لەخاڵ و نمرەی نێگەتیڤی وەربگرن، بەر لەچوونە دەرەوە، لەگەڵ منداڵەکەتاندا پەیمان ببەستن کەئەگەر ژمارەیەکی دیاریکراو خاڵ وەربگرێت ئەو خەڵاتەی ئارەزووی هەیە، بۆی دەکڕن و هەرجارێ لەئێوە دوور دەکەوێتەوە خاڵێکی (نێگەتیڤ- خراپ) وەردەگرێت و دەبێتە هۆی کوژاندنەوەی خاڵێکی (پۆزەتیڤ-باش.)

( ١٠-٢ )*( لەحەوشە نامێنێتەوەو دەچێتە ناوکۆڵان )*

هەندێ منداڵان کاتێ لەماڵ دەچنە دەرێ، وا هەست دەکەن چوونەتە شوێنێکی زۆر فراوانتر بۆ یاریکردن و ئیتر هیچ سنوورێك ناناسن، بەشێوەیەك کەئەگەر لەحەوشەی ماڵەوە خەریکی یاریکردنن بەئاسانی دەچنە دەرێ و دەست دەکەن بەیاریکردن و راکردن. تەنانەت ئەگەر دەوروپشتی ماڵەوەش زۆر ئاسایش و بێ مەترسی بێ، پێویستە ئێوە بۆ یاریکردنی منداڵەکەتان سنوور دەست نیشان بکەن و ناچاری بکەن کەلەو سنوورانەی دیاریکراون تێ نەپەرێت. بەشێوەیەك کەلەهەمان کاتدا بزانن منداڵەکەتان لەکوێیەو چی دەکات؟ تائەو کاتەی تێدەگات کەهەست بەبەرپرسیارییەت بکات، پێویستە ناچاری بکەن پەیرەوی یاساکانتان بکات.

( ١٠-٢-١ )*( منداڵەکەتان فێر بکەن )*

کاتێ منداڵەکانمان زۆر بچووکن، هەمیشە لەژێر چاودێری خۆمانن و کارەکانیان چاودێری دەکەین، بۆیە منداڵانیش پێویستە فێربن کەلەژێر چاودێری ئێمە دابمێننەوەو لەبەرچاومان دوور نەکەونەوە، تاکاتێ کەبەئەندازەی تەواو گەورە دەبن و سەربەخۆیی وەردەگرن.

*چاودێری یاریکردنی منداڵەکەتان لەنزیك ماڵەوە بکەن: فێری منداڵەکەتان بکەن لەحەوشەیان لەکۆڵان، لەژێر چاودێری ئێوەدا یاری بکات و بوونتان ئازاری نەدات. بۆ خۆشتان هەندێ جار لەگەڵیدا یاری بکەن.

*بەروونی سنووری رێگا پێدراوی یاریکردنەکەی نیشان بدەن. بۆنموونە: دەتوانن لەحەوشەی ماڵەکەتان سنووری رێگا پێدراوی بۆ یاریکردن دەست نیشان بکەن. بۆیان شیبکەنەوە کەمافیان نییە لەرادەی خۆیان دەرچن.

*داوا لەمنداڵەکەتان بکەن فەرمانەکانتان دووبارە بکەنەوە. یاساکانی پێ رابگەیەنن بۆ نموونە: (تۆ ئەمرۆ تەنیا دەتوانی لەناو حەوشەی پشتەوە یاری بکەیت). دوایی داوای لێ بکەن قسەکەتان دووبارە بکاتەوە تائێوە دڵنیا بن کەلەمەبەستتان گەیشتووە.

*ئازادی منداڵەکەتان بەرەبەرە زیاتر بکەن: کاتێ منداڵەکەتان گەیشتووەتە ئەو قۆناغی گەورەبوونەی کەدەتوانێت تارادەیەك ئاگای لەخۆی بێت، سنووری رێگا پێدراوەکەی فراوانتر بکەن و ئەگەر وادەست دەکەن، توانای تەواوی هەیە، بەرەبەرە ئازادییەکەی زیاتر بکەن.

(١٠-٢-٢)*(منداڵەکەتان فێری یاسا ئاسایشی‌یەکان بکەن)*

ئەگەر بۆتان دەرەخسێت، سوود لەهەڵەکان وەربگرن. تامنداڵەکەتان فێری هەندێ شت بکەن.

*یاساکان بەڕوونی بەمنداڵ رابگەیەنن. هەوڵبدەن هەمیشە فرمانەکانتان شێوەی پۆزەتیڤانەی هەبێت، بەم مانایەی بۆمنداڵی شی بکەنەوە، لەجیاتی ئەو کارە دەتوانێت ئەم کارە ئەنجام بدات‌و جەخت لەسەر (مەکە!)کان مەکەن‌و هەوڵ بدەن زیاتر سوود لە: (دەتوانی ئەم کارە ئەنجام بدەیت!) وەربگرن. بۆنموونە: (پێویستە سەیری گۆڵەکان بکەیت‌و بۆنیان بکەیت بەڵام نابێت بیانخویت!)، (کاتێ دەتەوێت بەشەقامدا تێپەڕیت، بوەستەو هەردوولای شەقامەکە سەیر بکەو گوێ لەدەنگی ئۆتۆمبیلەکان بگرەو ئەگەر دەنگێك نەهات، دەتوانی لەشەقامەکە بپەڕێتەوە).

لەوانەیە یاساکان، بۆ منداڵان ئازاردەربن، بەڵام ئێوە دەتوانن بەئاوێتە کردنی فەرمانە پۆزەتیڤەکان وای لێ بکەن قبوڵ بکرێن. وەکو: (بوەستەو سەیر بکەو گوێ بگرەو تێپەڕە!).

*مەرجەکانی سوود وەرگرتن لەیاساکان ئامادە بکەن: دەتوانن لەماڵەوە بەشێوەی نمایش، یاساکان بەکاربێنن‌و مەرجەکانی راستی بەکارهێنانی شیاوی یاساکانی (ئاگاداربوون بۆ ئاسایش) بەمنداڵەکەتان نیشان بدەن. بۆ نموونە، کاتێ لەگەڵ منداڵدا پیاسە دەکەن‌و، کاتێ لەشەقام تێدەپەڕن فەرمانەکانی وەکو: (بوەستە، سەیر بکە، گوێ بگرە، تێپەڕە!) بەشێوەیەکی سەرنج راکێش ئەنجام بدەن‌و هاوکات لەگەڵ ئەنجامی ئەو کارانە، بەدەنگی بەرز فەرمانەکان بڵێنەوەو دوایی داوای لێ بکەن دووبارەیان بکاتەوە.

*هەندێ لەئەنجامەکانی گوێ نەدان بەدەستوورەکانی ئاسایش بەمنداڵ نیشان بدەن. چونکە هەندێ لەمنداڵان تاکاتێ ئەنجامەکانی خۆ نەپارێزێ لەنزیکەوە نەبینن‌و دەستی لێ نەدەن، تێ ناگەن کەگوێ نەدان بەیاساکانی ئاسایشی چەند مەترسی هەیە. ئەگەر بۆتان دەرەخسێت، نیشانی منداڵ بدەن بۆنموونە: (ئۆتۆمبێل چۆن دەتوانێت پشیلە بکوژێت یان هەندێ لەڕووداوەکانی تەلەفزیۆن‌و کارەساتەکانی نیشان بدەن).

(١٠-٢-٣)*(منداڵەکەتان فێر بکەن تابەرەنگاری دوو دڵی‌ببێتەوە)*

ئەوەندە بەس نییە کەمنداڵ تەنیا لەو کاتانەی کەپەیڕەوی لەیاساو سنوورەکانی‌و بەکارهێنانی خاڵەکانی ئاسایش دەکات بەئاسانی لەسەریان دەڕوات‌و ئەنجامیان دەدات، بەڵکو پێویستە منداڵ فێر بێت تەنانەت لەو کاتانەش کەبڕیاردان زەحمەتە، خۆپارێزی فەرامۆش نەکات‌و بەر لەهەموو شتێ لەبەرچاوی بگرێت. بۆنموونە کاتێ تۆپەکەی دەکەوێتە ناوەڕاستی شەقام، پێویستە منداڵ خۆی کۆنترۆڵ بکات‌و بەر لەدوو دڵییەکەی بگرێت.

*(چی دەکەیت ئەگەر..) داوا لەمنداڵ بکەن نیشانتان بدات کەلەمەرجە جۆاو جۆرەکانی گریمانییدا ،چی دەکات؟

بۆ نموونە داوای لێ بکەن نیشانتان بدات، ئەگەر کەسێکی نەناسراو هاتەپێشەوەو ویستی قسەی لەگەڵ بکات، ئەوچی دەکات؟ ئەگەر نەستەلەیەکی بەتام لەسەر زەوی کەوتووە، چی دەکات؟ ئەگەر تۆپەکەی بچێتە ناوەڕاستی شەقامەوە چی دەکات؟ ئەگەر پشیلەکەی بۆسەر شەقام رابکات، چی دەکات؟ داوای لێ بکەن بۆتان روون بکاتەوە کەلەهەر کام لەو بابەتانە چی دەکات، و دوا ئیش بیروڕاو پێشنیارەکانتانی بۆ شی بکەنەوە.

*منداڵەکەتان هانبدەن: هەرکاتێ منداڵ، رەفتاریان کاردانەوەیەکی شیاوی ئەنجام دا، هانی بدەن‌و نیشانی بدەن کەچەندێك شانازی پێوە دەکەن.

*بەبەخشینی ئەرکی نوێ‌و ئازادی زیاتر بەمنداڵەکەتان، هانی بدەن‌و نیشانی بدەن کەچەندێك شانازی پێوە دەکەن.

*بەبەخشینی ئەرکی نوێ‌و ئازادی زیاتر بەمنداڵەکەتان، هانی بدەن‌و کاتێ منداڵ گەورەتر بوو نیشانی بدەن کەمتمانەتان پێی هەیە.

بۆنموونە، (جانی)، تۆ زۆر چاك یاری دەکەیت‌و لەهەموو قسەکانم تێ دەگەیت. ئێستا دەمەوێت بەتەنیا بەجێت بهێڵم‌و بچم شەربەت بێنم. پەیمانەکەت لەبیرە؟ بیڵێ بزانم. ئافەرین! ئێستا من دەڕۆم شەربەت بۆ هەردووکمان دەهێنم). جاری یەکەم هەوڵبدەن بەشێوەیەك کەپێتان نەزانێ چاودێری بکەن‌و بەرەبەرە، ماوەی بەتەنیا بەجێ هێشتنەکەی زیاتر بکەنەوەو، ئەگەر ئەنجامێکی باشتان دەست کەوت، هانی بدەن. بۆنموونە: (جانی) بەڕاستی خۆش حاڵم کەتۆ بێ ئەوەی لەیاساکان سەرپێچی بکەیت لەحەوشدا یاری دەکەیت‌و ناچیتە دەرەوە).

(١٠-٢-٤)*(لەکاتی پێشێلکردنی یاسادا، سوود لەئەنجامەکان وەربگرن)*

منداڵەکەتان تێ بگەیەنن، ئەگەر پەیڕەوی یاساکان نەکات، دوچاری (ئەنجامەکان) دەبێت، دوایی بەپێداگری دیاردەکە بچەسپێنن.

*سوود لەدەرکردنی کاتی وەربگرن، کاتێ لەدەرەوەی ماڵەوەن، دەتوانن بەناوی (دەرکردنی کاتی) منداڵەکەتان ناچاری دانیشتن بکەن.

بۆنموونە: ئەگەر لەگەڵ منداڵەکەتاندا پەیمانتان بەستووە کەبەرد هەڵ نەدات‌و ئەو ئەم کارە ئەنجام دەدات، ناچاری بکەن چەند خولەکێك لەلای ئێوە لەسەرکورسییەك دانیشێت‌و لەم ماوەیە بۆی شی بکەنەوە کەبۆچی نابێت بەرد هەڵ بدات. ئەگەر منداڵ بێ مۆڵەت وەرگرتن لەئێوە لەدەرگای حەوشە چووەتە دەرەوە، ناچاری بکەن چەند خولەکێك بێتە

ژوورەوەو دوای ماوەیەك، مۆڵەتی بدەنێ دووبارە خۆی تاقی بکاتەوەو نیشانتان بدات کەئیتر واناکات.

*سنووری رێی پێدان، سنووردارتر بکەن. ئەگەر منداڵ، لەناو سنوورێکی دیاریکراودا نامێنێتەوە، بۆ سنووری جاران بگەرێنەوە، کەبچووکتر بووەو منداڵ ناچار بکەن لەناو سنووره بچووکەکەیدا یاری بکات. لەوانەیە ئێوە ناچاربن منداڵەکەتان بۆ ماوەیەکی کورت، لەیاریکردن بێ بەش بکەن.

*سوود لەراهێنانی پۆزەتیڤانە وەربگرن. ئەگەر (جیسی) لەپڕ بێ خۆپارێزی بەدوای تۆپەکەیدا بۆ ناوەراستی شەقام رادەکات، دەتوانن داوای لێ بکەن دەجار بەدواییەکدا بەئاگاداری، تەواوی مەرجەکانی خۆپارێزی لەسەر شەقامدا تێپەڕێت و، ئێوەش چاودێری تەواوی بکەن.

*سوود لەشێوازی پێداچوونەوەی لەرادە بەدەر وەربگرن. ئەگەر منداڵەکەتان سنووری رێ پێدراو پشت گوێ دەخات، و سەرنجی فەرمانەکانتان نادات، ناچاری بکەن لەگەڵتاندا لەرادەی دیاریکراودا پیاسە بکات و نیشانتان بدات کەسنوور لەکوێیە؟ پێی بڵێن بۆ ئەوەی مۆڵەتی یاریکردن وەربگرێت، پێویستە نمرە وەربگرێت. ئێوەش لەبەرامبەر رەفتاری شایستەی نمرەی (+)ی بدەنێ و دوایی مۆڵەتی یاری کردنی بدەنێ.

(١٠-٣) (لەگەڵ کەسانی بێگانەو نامۆدا قسە ناکات)*

(بیلی) زۆر زمان شیرینە، بەلام دایك و باوکی هەرچی هەوڵ دەدەن لەگەڵ پووری کەلەرێگای دوورەوە تەلەفۆن دەکات چەند وشەیەکی کەم نەبێ قسە ناکات. منداڵە بچووکەکە کاتێ بەرێوەبەرەکەتان دەبینێ، خۆی لێ دەشارێتەوەو تەنانەت بەوشەیەکیش قسەی لەگەڵ ناکات. منداڵە تەمەن حەوت ساڵەکەتان کاتێ دراوسێیەکەتان لەدەرگاکە دەدات و دەرگاکەی بۆ دەکاتەوە، رادەکات بۆ ژوورەکەی و پێتان ناڵێت کەدراوسێیەکە هاتووە.

بیرتان نەچێت، تارادەیەك قسە نەکردنی منداڵ بەتایبەت لەناو کۆمەڵدا ئاساییە. جیهانی منداڵانی بچووك زۆر سنووردارە. شتێك کەبۆ ئێمە بەتەواوی ئاسایی دیارە، لەوانەیە بۆ ئەوان زۆر تازە بێت و منداڵەکەتان نەتەنیا ئارەزووی بینینی هاوپۆلەکانی سەردەمی ناوەندی ئێوەی نییە، تەنانەت سڵاو کردنیشی بۆ ئەو کارێکی سەرنج راکێش نییە. تێگەیشتن لەم خاڵەکە بۆچی منداڵانی گەورەتر لەتەنیایی یان کاتێ لەگەڵ ئێوەدان بەردەوام قسە دەکەن، بەلام لەلای کەسانیتر بێ دەنگن، کارێکی کەمێك دژوارە.

هیچ کاتێ بێدەنگی منداڵەکەتان مەدەنە پاڵ شەرمکردنی‌یەوە، تەنانەت ئەگەر منداڵ بەڕاستیش شەرمن بێت. کاتێ بەمنداڵ بڵێن (شەرمنیت! واتە بیانوویەکی باوەڕ پێکراوتان بۆ قسەنەکردن داوە بەدەستیەوە. باشتر وایە بەمیوانەکەتان بڵێن ( سام) تازە تۆی بینیوەو چەند خولەکێکی‌تر قسەت لەگەڵدا دەکات) منداڵانی (٦) تا (٨) مانگ؛ لەکەسانی نەناس دەترسن‌و بەبینینیان تێکدەچن، یان سەریان لێ‌دەشێوێ. ئەمە کاتێ روودەدات کەمنداڵەکە، کەسانی دەوروپشتی دەناسێتەوەو، گومان بەکەسانی‌تر دەبات. لەلایەکی ترەوە، منداڵانی تەمەن (٤)ساڵ لەگەڵ هەموو کەسێکدا قسە دەکەن‌و ناش ترسن. لەتەمەنی (٧) ساڵیدا رەنگە منداڵ، جارێکی‌تر لەقسەکردندا خۆی لەگەڵ کەسانی ناناشنا بەدوور بگرێت. ئێوە ناتوانن منداڵەکەتان ناچار بکەن تا لەگەڵ ئەمو ئەو قسە بکات، بەڵام دەتوانن کارێك بکەن بۆ ئەوەی زۆری لێبکەن لەگەڵ کەسانی ناناشنادا قسە بکات.

(١٠-٣-١)* (بەرنامە دابرێژن)

منداڵەکەتان بۆ رووبەڕووبوونەوە لەگەڵ کەسانی تازەدا ئامادە بکەن.

کاتێکی تایبەت بۆ منداڵەکەتان تەرخان بکەن‌و فێری بکەن چۆن لەگەڵ کەسانی نوێ‌و لەشوێنی نوێدا قسە بکات؟ دەتوانن نواندنی جۆراوجۆر رێك بخەن وئێوە رۆڵی کەسانی تازە ببینن‌و داوای لێ‌بکەن خۆی لەگەڵ (سڵاوکردن) رابهێنێت. بەم رستانە دەستپێکردنی قسەکان ئەنجام بدەن : وەکو (ئێوە کتێبەکەی منتان بینیوە؟) یان (دەزانی تەمەنی من چەند ساڵە؟)

* منداڵ مەخەنە ژێر گوشارەوە: ئەگەر لەکاتی پرۆڤەکردندا منداڵەکەتان دڵ ساردنەکەنەوە و گوشاری نەخەنە سەری، بەئاسانی دەتوانێ بەرەو پێشەوە بچێت. منداڵی بچووك پێویستی بەکاتە تا لەقسەکردندا شارەزایی پەیدا بکات.

* منداڵ بۆ قسەکردن هانبدەن: کاتێ منداڵ لەلای کەسانی ناناشنادا بەجوانی قسەی کرد، هانی بدەن‌و تێی بگەیەنن کەئێوە شانازی پێوەدەکەن‌و بەڕای ئێوە گەورە بووە.

* داواکارییەکانی خۆتان دەستنیشان بکەن: منداڵ تێ بگەیەنن لای میوانەکان چاوەڕێی دەکەن، بەجوانی قسە بکات. یاسای (سڵاو کردن) دیاری بکەن‌و پێی بڵێن تەنانەت ئەگەر ناشیەوێت قسەیان لەگەڵ دا بکات، پێویستە سڵاویان لێ بکات.

* لەجیاتی منداڵ قسە مەکەن: ئەگەر منداڵەکەتان وەڵامی پرسیاری میوانەکان ناداتەوە، ئێوە لەبری ئەو وەڵام مەدەنەوە، مەگەر ئەوەی زۆر شەرمن بێت. بەمنداڵەکەتان بڵێن ئەگەر جارێکی‌تر وەڵامی پرسیاری میوانەکان نەداتەوە، پێویستە چاوەڕێی ئەنجامەکانی بکات. بۆ نموونە لەوانەیە ماوەی قسەکردنی بەتەلەفۆن کەم بکەنەوە. بەم مانایە ئەگەر لەگەڵ

ئەوکەسانەی ئێوە دەتانەوێت، قسە نەکات، ئێوەش ماوەی قسەکردنی خۆی لەگەڵ ئەو کەسانەی دەیەوێت، کەم دەکەنەوە .

(١٠-٣-٢) (لەبنچینەدا شێوازێکی تایبەتی دابرێژن)

ئەگەر منداڵ لەگەڵ ئەو کەسانەی کەئێوە زۆرجار دەیانبینن، قسە ناکات، شێوازێك دابرێژن کەخۆی یارمەتیتان بدات تا ئەو کێشەیە چارەسەر بێت.. پێی بڵێن (پوورەشیرین) ئەمڕۆ ئێوارە دەبێتە میوانمان تا بەیەکەوە نان بخۆین. لەگەڵ منداڵەکەتان مەرج ببەستن ئەگەر سڵاوی لێنەکات نابێ لەگەڵتاندا نان بخوات. بەوشێوەیە وەڵامی پرسیارەکانی پورتان بداتەوە. کاتێ میوانەکەش ڕۆیشتەوەو، ئەویش ماڵئاوایی کردو، گوتی (زۆر سوپاس کەهاتی) وەکو پاداشت، چیرۆکی بۆ بگێرنەوە..

(١٠-٤)*(لەشوێنە گشتییەکان هارو هاجی دەکات)*

ئێوە ناتوانن منداڵانی هاروهاج لەگەڵ خۆتاندا بۆ شوێنان ببەن: هەر چەند لەوانەیە ئەم جۆرە منداڵانە، لەماڵەوە رەفتاری چاکیان هەبێت، بەڵام لەشوێنە گشتییەکان دا دەبنە شەیتانێکی بچکۆلانە کەژیانتان لێ تاڵ دەکەن‌و ناهێڵن کارەکانتان ئەنجام بدەن، کێشەکە ئەوەیەکە ئەم جۆرە منداڵانە فێربوون کەسزای رەفتاری نەشیاو لەدەرەوەی ماڵەوە وەربگرن چونکە سزای هەمان رەفتار لەماڵەوە جیاوازییان هەیە. لەوانەیە لەدەرەوەی ماڵەوە لەسزاو ئەنجامی رەفتارێکی نەشیاو گوێی پێنەدرێت. هۆکاری ئەمەش ئەوەیە، رەنگە ئێوە پێتان باشتربێت لەناو کۆمەڵدا، منداڵەکەتان سزا نەدەن.

وەکو یەکەمین هەنگاو، لەخۆتان بپرسن ئایا ئێوە بەراستی لەماڵەوە منداڵەکەتان کۆنترۆڵ دەکەن؟ ئەگەر وایە، زۆر چاکە! بۆیە، باشتروایە درێژە بەخوێندنەوەی ئەم بەشە بدەن، بەڵام ئەگەر لەماڵیشەوە ئەم کێشەیەتان هەر هەیە، سەرەتا بەشی (٢) بخوێننەوە تا بەسەر ئەم کێشەیەدا زاڵ بن. لێرەدا ئەو رێگایانەی کەپێشنیار کراون یارمەتیتان دەدات، لەگەڵ منداڵەکەتاندا چەند ساتێکی خۆش بەسەر بەرن.

(١٠-٤-١) *(چاوەڕێی شتی لەڕادەبەدەر مەکەن)*

لەمنداڵێکی تەمەن (٢) ساڵ چاوەڕێی ئەوە مەکەن کەکاتژمێرێکی تەواو، لەچێشتخانەیەکدا بەئارامی چاوەڕوانی بکات، بێئەوەی شتێك هەبێ خۆی پێوە خەریك بکات. تەنانەت بەخەیاڵیش رێگەی ئەوە بەخۆتان مەدەن وابزانن منداڵێکی تەمەن (٢) ساڵ بتوانێت ماوەیەکی زۆر گوێ لەقسەکانتان بگرێ.

* دەربارەی کارەکەتان بیربکەنەوە: منداڵەکەتان لەشوێنێك دامەنێن کەنەتوانێت خۆی رابگرێت. بۆی شی بکەنەوە کەبریارە بۆ کوێ بچن. لەوێ چیدەکەن و ئەوکارە چەند دەخایەنێ. هەوڵبدەن بەهەر شێوەیەك دەبێ وارێکی بخەن چوونە دەرەوە بۆ منداڵەکەتان خۆشتر بکەن.

* رەفتاری شیاوی منداڵ بەچاکە باس بکەن: زۆرجار دایك و باوك دەربارەی ئەو کاتانەی کەمنداڵەکەیان رەفتارێکی شیاو دەنوێنێت، هیچ نالێن، تەنیا لەو کاتانەی منداڵەکەیان کێشەیەك دروست دەکات، دەست دەکەن بەباسکردنی. بیرتان نەچێت کەپێویستە خەیاڵتان لای ئەو کاتانە بێت کەمنداڵ شیاوی هاندانەو لەو کاتانەدا خێرا هانیبدەن. بۆنموونە، بەسۆزان بڵێن کەلەماڵی پوورە (پیگی) هەڵس و کەوتەکانی زۆر چاك بوون و سوپاسی بکەن.

(١٠-٤-٢)*(لەدروستبوونی کێشە پشتگیری بکەن)*

پشتگیری دەتوانێت بەرەنگاری لەدروستبوونی زۆربەی کێشەکان بکات:

* لەپێشەوە بەرنامە دابرێژن: کەدەچنە دەرەوە کەل وپەلی یاری یان شتێك کەخەریکی بکات لەگەڵ خۆتاندا ببەن تا لەکاتی پێویستدا بیدەنە دەستییەوە. دەتوانن داوای لێ بکەن یەکێك لەو یاریانەی ئارەزووی هەیە لەگەڵ خۆیدا بیباتە دەرەوە.

* منداڵ لەبەرنامەکان ئاگادار بکەنەوە: بۆی شی بکەنەوە کەبۆکوێ دەچن و دەتانەوێ چی بکەن؟ مۆڵەتی بدەنێ تا بزانێ پێویستە چ شتێك بکات.

* پێشبینی خۆتان بەمنداڵ رابگەیەنن: منداڵ بەروونی لەپێشبینییەکانی خۆتان ئاگاداربکەنەوەو بەروونی پێی بڵێن کەپێویستە چی بکات. لەئەنجام وهاوکاری نەکردنی ئاگاداری بکەنەوە.

* یارمەتی لەکەسانی تر وەربگرن: هەندێ جار کەسانی نزیکی خۆتان دەبنە هۆی زیادکردنی ئاارامی منداڵەکەتان. لەگەڵیاندا قسە بکەن. بۆنموونە، بەباوکتان بڵێن: بابە، (جاك) لەگەڵ تۆدا خۆشی دەچێژێ، کاتێ کەبۆ ئاسمان بەرزی دەکەیتەوە دڵی زۆر خۆشدەبێ، بەڵام نازانی لەو کاتەدا کەبەتەنیایەو تۆ لێی دوور دەکەویتەوە چەندێ من ئازار دەدات، بێ زەحمەت لەمەودوا ئارامتر لەگەڵیدا یاری بکە).

* ئەگەر دەتانەوێت بۆماوەیەك منداڵەکەتان لەماڵی دایە گەورەیدا بمێنێتەوە، یاساکانی پێ رابگەیەنن. (جێری) من بەدایە گەورەم گوتووە کەتۆ دەتوانی تا کاتژمێر حەوت و نیو یاری بکەیت و دوایی خۆت بۆ نووستن ئامادە بکەیت و دوای ئەوەی کە دایەگەورە چیرۆکی بۆ گێرایتەوە، بنوویت. ئەگەر دایە گەورە لێت رازی بوو، بەیانی سەیری ماوەی منداڵان دەکەیت.

**( ١٠-٤-٣ ) *( پێداگرین )***

**نابێت رەفتاری منداڵەکەتان بێ ئەنجام بهێڵنەوە، چ شیاو بێت، چ نەشیاو: لەشوێنە گشتی‌یەکانیش پێویستە پەیڕەوی ئەم یاسایەبن. ئێوە دەتوانن ئەنجامێك بۆ شوێنە گشتی‌یەکان هەڵبژێرن کەبەڕاستی پەیڕەوی بکەن. ئامانجی دواییی ئێوە ئەمەیە کە بەجووڵەیەکی بچکۆلانە یان چرپەیەك تێی بگەیەنن کەکارێکی نەشیاوی کردووە و پێویستە چاوەڕێی ئەنجامەکەی بکات. هەندێ جار نیگایەکیش دەتوانێ پەیامی ئێوەی پێ رابگەیەنێت، بەڵام تا گەیشتن بەو ئامانجە دەتوانن سوود لەو یارمەتیانەی خوارەوە وەربگرن.**

**ئەگەر شەو بۆ نانخواردنی چوونە ریستۆرانو هەرچەند، بە(جیسی) دەڵێن چەتاڵەکەت فڕێ مەدە، گوێتان ناداتێ لەو کاتە ئاگاداری بکەنەوە: (جیسی ئەگەر ئەو کارە دووبارە بکەیتەوە پێویستە بچیت لەناو ئوتومبێلەکە دانیشیت).**

**ئەگەر پێویستی کرد، با لەرێگاش هاوار بکات، لەسەر جێگەی هەڵی بگرنو لەریستورانەکە بیبەنە دەرەوە. ئەگەرچی ئەو کارە بۆ ئێوە زۆر ناخۆشە، بەڵام دەبێ ئەوە بزانن ئەگەر هەر ئێستا کاردانەوە نیشان بدەن لەئایندە کێشەی کەمترتان دەبێ. لەئوتومبێلەکەدا پێی بڵێن (هەرکاتێ ئارام بوویتەوەو دەتوانی هاوار نەکەیت، پێم بڵێ تا پێکەوە بچینە ژوورەوە).**

**پێداگرینو دوودڵی مەکەن، رەنگە وا بیربکەنەوە ئایا ئەم کارە سوودێکی هەیە؟ بەڵام ئەوە بزانن ئەگەر بەدروستی کار بکەن، جارێکی‌تر بەئاماژەیەکی بچووك وەکو (پێویستە بچیتە ناو ئوتومبێلەکە ئەنجامتان دەست دەکەوێت) .**

*** وەکو ئەنجامی رەفتاری نەشیاو لەشوێنە گشتی‌یەکاندا، مۆڵەتی یەکێك لەو کارانەی منداڵ ئارەزووی هەیە ئەنجامی بدات، لێی وەربگرنەوەو لەسەر قسەی خۆتان بوەستن. هیچ کاتێ منداڵەکەتان بەشتێك مەترسێنن کەئێوە ناتوانن ئەنجامی بدەن.**

**ئەگەر جەژنی لەدایکبوونی (جیمی)یەو چەند میوانێکتان بانگ کردووەو (جیمی) لەخۆ گۆڕین هاوکاریتان ناکاتو هارو هاجی دەکات، مەیترسێنن : (میوانییەکە تێك دەدەم) چونکە ئەوە کارێك نییە ئێوە بتوانن ئەنجامی بدەنو پێویستیش ناکات.**

**( ١٠-٤-٤ ) *( بەرنامەیەکی فێرکاری دابرێژن )***

**ئەگەر لەناو کۆمەڵدا رەفتاری خراپ وەکو کێشەیەکی هەمیشەیی لێهاتووە یارمەتی لەهاوڕێیان وەربگرنو بەرنامەیەی فێرکاری رێك بخەن: بەرلەوەی لەماڵەوە بچنە دەرەوە ، داواکارییەکانتان بەروونی بۆیان شیبکەنەوەو بەباشی تێی بگەیەنن ئەنجامی**

هاوکاریکردن و نەکردنی چی دەبێ؟ و، پێی بڵێن کەئەگەر بەچاکی کار بکات ئێوە چۆن پاداشتی دەدەنەوە.

لێرەدا بەرنامەیەکی فەرزی هاتووە:

بۆ ماڵی پووره (بێتی) بچن تا بەیەکەوە خواردنی ئێوارە بخۆن. ئەگەر منداڵەکەتان رەفتاری نەشیاوی ئەنجام دا ئاگادارکردنەوەکەی بدەنێ و ئەگەر پێویستی کرد دەستی بگرن و ماڵی پووری بەجێی بهێڵن و بگەڕێنەوە بۆ ماڵی خۆتان. بۆی شیبکەنەوە کەبۆچی واتان کرد، پێی بڵێن ئەگەر جارێکیتر رەفتاری وا بنوێنێت ئێوەش کاردانەوەکە دووبارە دەکەنەوە.

# بەشی یانزەیەم

## کێشەکانی قوتابخانەو خوێندن

لەکۆمەڵگای ئێمەدا، بایەخێکی زۆر بۆ خوێندن دادەنێن و ئارەزوودەکەن منداڵەکەیان لەقوتابخانەدا زیرەك بێت، بەڵام هەندێجار چۆنیەتی خوێندنی منداڵ وەکو ئەوەی ئێمە ئارەزوومانە نایەتە دی و هەندێ کێشە دروست دەبێت کەپێویستە چارەسەریان بکەین.

لەوانەیە کێشەی منداڵ لەقوتابخانەدا پەیوەندی بەبوارەکانی پەروەردەو فێرکردنەوە هەبێت. ئەم کێشانە، لەقسەکردنی ناو پۆل تاکو سەرنج نەدان و پشتگوێخستنی تەواو و لەبیرچوونەوەی ئەنجامدانی کۆشش، ونەچوون بۆ قوتابخانە وبێ بایەخکردنی هیلاکییەکانی مامۆستا لەخۆبگرێ.

لێرەدا ئەم پرسیارە دێتە ئاراوە، پێویستە چۆن لەگەڵ ئەم کێشانە رووبەروو ببینەوە؟ لەم بەشەدا، باس لەوشێوازانە دەکەین کەیارمەتی منداڵ دەدات و هاوکاری مامۆستایان دەکات بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان و ئەوانەش پەیوەندییان بەخوێندنی منداڵەوە هەیەو رۆڵی باش دەبینن .

(١١-١) *(نایەوێت بچێت بۆ قوتابخانە)*

(جۆزی) لەم هەفتەیەدا بۆ سێهەمین جار هەست بەئازاری ناو سکی دەکات دەیەوێت بڵێت کەتەندروستی تەواو نییەو ناتوانێ بچێت بۆ قوتابخانە؛ (مارتی)، سوود لەشێوازێکی جیا وەردەگرێت. ئەوەندە بێزارە خۆی لەژێر سیسەمەکەی دەشارێتەوە. تاکو کەس نەتوانێ بیدۆزێتەوە، (تیم) دە ساڵانەو، وا بڕیار دەدات کەئیتر نەچێت بۆ قوتابخانە، چونکە حەزی لێی نییە)

دایك و باوکان، هیچ کاتێ دڵنیانین کەئایا ئەگەر بەزۆر منداڵەکەیان بنێرنەوە بۆ قوتابخانە، کارێکی دروستیان کردووە یان نا؟ ئەوان نازانن کە ئایا منداڵ، بەراستی هەست بەلاوازی و نەخۆشی دەکات یان وەکو زۆربەی منداڵانی تر هەندێجار حەزدەکات نەچێتەوە بۆ قوتابخانەو بیانوو دەگرێت. زۆربەیان منداڵی ئەو ماڵانەن کە، بەیانیان پڕن لەفرمێسك و شەڕ و هاوار هاوارو ئاژاوە.

زۆربەی ئەو منداڵانەی کەدایك و باوکیان بۆ راوێژپێکردن دێنەلامان، لەراستی هۆکارەکان کەمنداڵەکانیان بەوجۆرە رەفتار دەکەن و کردوویانە بەکێشەو، ژمارەیەکی کەمیش دوچاری جۆرەکانی ترس هاتوون. چەند نموونەیەك لەبابەتەکانی هەستی منداڵ، ترس دروست دەکات وەك( ترس لەجیابوونەوەی دایك و باوك) یان (ترس لەهاورێ هاروهاجەکانی قوتابخانە).

لەوانەیە منداڵان، هێشتا فێر نەکرابن کەچۆن کێشەکانی جیهانی دەرەوەیان شیبکەنەوەو لێی بکۆڵنەوەو چارەسەریان بکەن. بۆیە، بەباشتری دەزانن کەخۆیان

لەرووبەڕووبوونەوەیاندا بەدووریگرن. هەندێجار، ئەم کێشەیە لەماڵەوە دروست دەبێت، بۆنموونە، لەخێزانێکی نائارام دا، لەوانەیە منداڵ لەترسی ئەوەی نەکو کاتێ ئەو لەماڵەوە نییە کارەساتێکی ناخۆش رووبدات، حەز ناکات بچێتە دەرەوەو وابیر دەکاتەوە ئەگەر لەماڵەوە بێ، دایكو باوکی بەیەکەوە شەڕ ناکەن.

ئێوە ناتوانن منداڵ ناچار بکەن قوتابخانەکەی خۆش بوێت، بەڵام دەتوانن ببنە هۆی دروستبوونی متمانەو ئاسایش لەناویاندا، دەتوانن یارمەتییان بدەن تا خۆی لەگەڵ هەستەکانیدا بگونجێنێتو بەرەو رێگاچارەیەك رێنمایی بکەن.

لەهەمان کاتیشدا دەتوانن ئەو رەفتارانەی کەبەشێوەیەك بوونەتە هۆی دروست بوونی کێشە، بیگۆڕن. یان لەناویان بەرن.

(١١-١-١)*(بۆمانەوەی منداڵ لەماڵەوە، مەرجی تایبەتی دیاری بکەن)*

بۆنموونە، پێویستە پلەی تای منداڵ بگاتە بەرزتر لە(٣٨) پلەی سانتی گراتو نیشانەکانی ئاشکرای نەخۆشیەکەشی ببینن. بەتێپەڕینی پاسی قوتابخانەکەی بەشێوەیەکی سەیر نەخۆشی یەکەی نامێنێت. ئێوەش وا لەو رۆژە بکەن تا منداڵەکەتان کاتێکی خۆش بەسەر نەبات. واتە مەمێڵن ئەو رۆژە یاری بکاتو خواردن بخوات. وەك نەخۆش، شوێنێکی گونجاوی بۆ رێکبخەن، بەشێوەیەك کەبۆی نەبێت لەگەڵ هاورێیەکانیدا یاری بکات.

(١١-١-٢)*(لەهۆکاری نەچوونی بۆ قوتابخانە تێبگەن)*

ئەو هۆکارە بدۆزنەوە کەمنداڵ ئەوەندە ئازار دەدات ونایەوێ بچێتەوە بۆ قوتابخانە.

* لەگەڵ منداڵ قسە بکەن، وهانییدەن هەموو ئەو رووداوانەی دەبێتە هۆی نەچوونی بۆ قوتابخانە لەگەڵتاندا باس بکات. ئەم شێوازەش تاقی بکەنەوە : داوا لەمنداڵ بکەن پێرستێك لەو شتانەی لەقوتابخانە، سەرنجی رادەکێشنو خۆشی دەوێنو ئەو شتانەشی خۆشی ناوێن، بەناوبردنی هۆکارەکانی بۆتان تۆمار بکات.

ئایا نیشانەیەك لەناو قسەکانیدا دەدۆزنەوە کەئاماژە بەوە بکات کە لەقوتابخانە ناترسێت، بەڵام لەجێهێشتنی ماڵەوە دەترسێت؟ رەنگە ئێوە نەتوانن ئەو کێشەیە چارەسەربکەن بەڵام دەتوانن یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا لەگەڵ هەستەکانی خۆیدا بگونجێتو خۆی فێریان ببێت. بەنیشاندانی ئارەزووەکانو تێگەیشتن لەبابەتەکەی متمانەی پێ ببەخشن.

* لەگەڵ هاوڕێی و براو خوشکی منداڵدا قسە بکەن: ئێوە بەپرسکردن لەو کەسانەی لەگەڵ منداڵەکەتاندا پەیوەندییان هەیە، دەتوانن لەهەستەکانی ئاگادار ببنەوە. هەندێ جار خوشك یان برای گەورەتر دەتوانێ زانیاری بەسوودتان بداتێ ولەچارەسەرکردنی ئەو کێشەیە یارمەتیتان بدات.

* لەگەڵ مامۆستای منداڵەکەتاندا قسە بکەن‌و، کێشەکەی لەگەڵدا شیبکەنەوە. پێویستە مامۆستا لەسەرەتای ئەو رەفتارە ئاگاداربێ تا لەچارەسەرکردنی یارمەتیتان بدات.

(١١-١-٢) *(منداڵ بەقوتابخانەو دەوروبەری پەیوەند بکەن)*

بۆ هاندانی منداڵ ئەم شێوازە، چوونە قوتابخانە تاقیبکەنەوە:{بۆ هاندانی منداڵ ئەم شێوازی چوونە قوتابخانەیە تاقی بکەنەوە}

* ئەو رۆژانەی وابڕیارە رووداوێکی تایبەت لەقوتابخانەدا روویدات یان بەرنامەیەکی تایبەت دێتە ئاراوە، لەناو رۆژژمێرەکەتاندا دیاری بکەن: بۆنموونە بەمنداڵەکەتان بڵێن ( ئەم هەفتەیە بڕیارە هەموو منداڵانی پۆلەکەت بۆ چاوپێکەوتنێك بچنە ئیزگەی ئاگر کوژاندنەوەی شارەکەمان. چۆن بیردەکەیتەوە؟ بەڕای تۆ لەوێ چ شتێکی نوێ دەبینیت؟ بیرت نەچێت هەمووم بۆ باس بکەیت) یان (شەممەکەی تر بڕیارە بچن بۆ سەیران، لەوێ کاتێکی خۆش بەسەر دەبەیت!)

* یارمەتی منداڵ بدەن تا هەندێ شت بدۆزێتەوەو بیبات بۆ قوتابخانەو نیشانی هاورێیەکانی بدات:

* لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی ئەو شتانەی کەلەقوتابخانەدا پەسەندی دەکات قسە بکەن. داوا لەمنداڵ بکەن کەدەربرەی هەموو ئەو بابەتانەی لەقوتابخانە پەسەندی دەکات بدوێت‌و لەدواییدا بۆ هاندانی منداڵ‌و بۆ ئەوەی بچێت بۆ قوتابخانە، لەم زانیاریانەسوود وەربگرن، بۆنموونە:

(ئەمڕۆ وانەی وێنەتان هەیە، وانییە؟ ئەمڕۆ وابڕیارە خاتوو(جونن) بێت بۆ پۆلەکەتان، وانییە؟) بەکورتی، بیری بخەنەوە کەئەو شتانەی ئارەزووی دەکات، لەقوتابخانەدا دەیبینێت.

* منداڵەکەتان هانبدەن بۆ ئەوەی هاورێیەتی پێك بهێنێ: یارمەتی منداڵ بدەن لەگەڵ هاوەڵە قوتابییەکانی ببنە هاورێی یەکترو لەگەڵیاندا دۆستایەتی خۆی فراوانتر بکات. بەتایبەت ئەگەر قوتابخانەکەی دوورە وزۆرترین هاوڕێی لەدراوسێیەکانی ماڵەوەیە، پێویستە چەند بەرنامەیەکی بۆ رێك بخەن تا هاورێیەکانی قوتابخانەی بۆ ماڵەوە بانگ بکات‌و، بەشێوەیەك بەرنامە دابرێژن کەهاورێیەکانی لەهەفتەی جارێك، هەرجارەی لەماڵی

یەکێکیان کۆببنەوە. بۆ منداڵانی گەورەتر، چەند ڕێگایەك پێشنیار بکەن تا لەگەڵ هاوڕێیەکانی لەدەرەوەی قوتابخانە چاوپێکەوتنیان هەبێت. بۆنموونە بڵێن (ژانت) بۆچی تەلەفۆنێك بۆ (سوزان) ناکەیت تا بەیەکەوە بچنە دەرەوە؟)

**(١١-١-٤)*(منداڵ بگەیەننە قوتابخانە)***

ئەگەر دەتانەوێت منداڵ بەتایبەت دوای ئەوەی چەند ڕۆژێك (غائیب بوون)، وەکو جاران بەرێك‌وپێکی بچێتەوە بۆ قوتابخانە، خۆتان لەگەڵیدا بچنەوەو ئەگەر کۆبوونەوەیەك هەبوو تیایدا بەشداری بکەن یان لەگەڵ مامۆستایانی قسە بکەن.

* بەشێوەیەك بەرنامە دابڕێژن تا منداڵ، بەزووترین کات و بەرێك‌و پێکی بەرلەوەی بچێتەوە بۆ قوتابخانە، کارەکانی ئەنجام بدات: هەموو هەوڵ و کۆششتان لەسەر ئەوە کۆبکەنەوە کەمنداڵەکەتان کاری ڕۆژانەی ئامادە بکات. بەرنامەی بەیانیان هەرچەندێك وردبینانەتر بێت، ئەم کارە ئاسانتر دەکاتەوە. بەشێوەیەك ڕێکی بخەن کەخواردنی ژەمی بەیانی‌و بەرگ پۆشینی منداڵەکەتان وەکو خوی لێبێتەوە. ئەگەر بەرنامەکەتان کەم‌و کوڕی تێکەوت بوو بەهۆی بێتاقەتی‌و نارەحەتی منداڵەکەتان، بیگۆڕن.

* بۆڵەبۆڵکردنی منداڵەکەتان پشتگوێ بخەن: سەرنجی بۆڵەبۆڵەکانی منداڵ دەربارەی قوتابخانەو بیرە نەشیاوەکانی مەدەن‌و لەجیاتی ئەوە بەبیری شیاوو ئارەزوو بەخش هانی بدەن بچێت‌و، پاداشتیشی بدەنێ.

* ئەگەر پێویستی کرد، لەهەموو قۆناغەکانی بەیانیاندا، منداڵ بۆ ئەنجامدانی کارەکانی ناچار بکەن. تەنانەت ئەگەر پێویستە بەزۆر ئەو کارە ئەنجام بدەن. شێوەی دەم‌و چاوتان دەبێ زۆر پێداگرو بڕیاردەربێت، بەڵام باشیاوی‌و میهرەبانی پێوە دیاربێت. بیبەن بۆ قوتابخانەو، ئەگەر دەکرێت تاناو پۆلەکە لەگەڵیدا بچن‌و بەخێرایی بەجێی بهێڵن.

**(١١-١-٥)*(بەشێوەیەکی ڕێك‌وپێك‌و لەکاتی خۆیدا چوون بۆ قوتابخانە وەك بەرنامەیەکی سەرەکی بۆ منداڵ دابین بکەن)***

ئەگەر ماوەیەکە منداڵەکەتان نەچووەتەوە بۆ قوتابخانەو یان بەرەنگاری ڕۆیشتن دەکات، لەوانەیە پێویست بکات لەگەڵ مامۆستاو بەرپرسانی قوتابخانەدا هاوئاهەنگی بکەن. ئەم پێشنیارانە دەربارەی زۆربەی منداڵان ئەنجامی باشی هەبووە.

* داوا لەمامۆستایان یان بەڕێوەبەرانی منداڵ بکەن دوودڵی منداڵەکەتان هەست پێبکەن‌و یارمەتی بدەن تا لەگەڵ پۆلەکەیدا هاوڕێیەتی دروست بکات. ئاگاداربن ئەم کارە نابێ ببێتە هۆی ئەوەی قوتابییەکانی هاوڕێی گاڵتەی پێ بکەن.

* لەگەڵ بەرپرسانی قوتابخانە رێکی بخەن: منداڵ، لەسەرەتای ساڵی خوێندنی نوێوە ماوەیەکی کورت لەژێر چاودێرییاندا بێ. بۆنموونە ئەگەر منداڵێك لەڕۆیشتنە ناوپۆل دەترسێت، با لەرۆژی یەکەمدا، لەگەڵ مامۆستاکەی ساڵی پێشوویدا بچێت تا بەرە بەرە فێری شوێنە نوێیەکە دەبێت.

* لەرۆژانی پشووەکاندا لەگەڵ منداڵەکەتان بچن بۆ قوتابخانە: سەیرکردنی قوتابخانە لەو کاتانەدا، دەتوانێت یارمەتیەکی باش بێت لەو کاتانەی کەقوتابخانە پڕە لەقوتابی، منداڵ ئاسانتر شوێنەکەی قبوڵ دەکات.

(١١-١-٦)*(سەرنجی رەفتاری شیاوی منداڵەکەتان بۆ رۆیشتنە قوتابخانە بدەن‌و پاداشتیشی بدەنێ)*

بەمنداڵ بڵێن رۆیشتنی بۆ قوتابخانە لەلای ئێمە کارێکی زۆر گرنگ‌و بەنرخەو بایەخێکی زۆری بۆ دادەنێین‌و.ئێوەش هەر شتێك کەپەیوەندی بەچوونە قوتابخانەوە هەیە، وەکو ئامادەبوون‌و لەخەو هەستان‌و گەیشتنی لەکاتی خۆی بەپاسی قوتابخانەدا، بێ پاداشت مەهێڵنەوە.

بەسەرنجتان منداڵەکەتان هانبدەن: ئەگەر بەنەچوونی منداڵەکەتان بۆ قوتابخانە یان بەهۆی تەمبەڵی ، ماوەیەکی زۆر لەکاتتان دەگرێت، شێوازەکەتان بگۆڕن‌و سەرنجێکی زیاتری بدەنێ. بۆنموونە، دوای گەڕانەوەی لەقوتابخانە لەگەڵیدا نان بخۆن یان بەیەکەوە بچنە دەرەوەو پیاسەیەك بکەن.

* شێوازێك بۆ خەڵات بەخشینی رێك‌وپێك‌و رەسمی دابمەزرێنن: بەهۆی کارە بەسوودەکانی بۆ چوونی بۆ قوتابخانە، نمرەی بدەنێ. بیرتان نەچێت لەسەرەتای دەستپێکردنی ئەم شێوازە پێویستتان بەسەرفکردنی ورەی زۆردەبێ تا بەرەبەرە، منداڵەکەتان بەوشێوەیە رادێت. لەوانەیە پێویست بکات دوای پشووەکان شێوازی خەڵات بەخشین پتەوتر بکەن. بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی خشتەو خەڵاتەکان بەشی (٢) بخوێننەوە.

(١١-١-٧)*(بۆ کێشەی ترسان لەقوتابخانە یارمەتی لەشارەزایان وەربگرن)*

هەندێ منداڵ، کاتی رۆیشتن بۆ قوتابخانە، بێئەندازە بەرەنگاری دەکەن بەم مانایە زۆر لەقوتابخانە دەترسن‌و نایانەوێ بچن. ئەگەر منداڵەکەتان بەم شێوەیەیە، داوای یارمەتی لەشارەزایەك بکەن تا ئەم کێشەیەتان بۆ چارەسەر بکات.

زۆر گرنگە بەزووترین کات چاوتان بەپسپۆڕێك بکەوێت، چونکە زۆربەی ئەو کەسانەی لەناو کۆمەڵگاو شوێنە کراوەکان رەنج دەبەن، لەمنداڵیدا لەقوتابخانەو بوونیان لەنێو کۆمەڵدا، رایان کردووەو خۆیان بەدوورگرتووە.

**( ١١-٢ )*( ئەرکەکان جێبەجێ ناکاتو وانەکان ناخوێنێتەوە )***

ئامانج لەمەشقو راهێنانیماڵەوە، ئەوەیە، ئەوەی منداڵ لەکاتی دەوامدا لەقوتابخانە فێری بووە، لەمێشکیدا پتەوتری دەکاتو بەبیری دەسپێرێت، هەروەها منداڵەکە فێردەبێ چۆن بەتەنیاییو بێیارمەتی راستەوخۆی مامۆستا پرسیارەکانی شیبکاتەوە یان وەڵامی پرسیارێك بداتەوە. گرنگتریش ئەوەیە کەمنداڵ بتوانێت هەڵەکانی کات بەندی بکاتو، کاتێك بۆ ئەنجامدانی مەشقو وانەکانی شەو تەرخان بکاتو، فێری هەست بەبەرپرسیارێتی ببێ. ئەم کارە پێویستی بەشێوازی رێكو پێك بوونەو، توانای بەکارهێنانی سەرچاوەکانە.

مەشقی شەوانە یەکێکە لەو شێوازانەی کە منداڵ فێر دەکات چۆن بەتەنیایی فێری خوێندنو هەوڵدان بێت. گرنگ نییە منداڵ رقی لەئەنجامی کۆششو وانەکانی بێت، ئەوەی بایەخی هەیە ئەوەیە کەپێویستە وەکو ئەرکی رۆژانە ئەنجامیان بدات. دوای ماوەیەك، بیانووە بێکۆتاییەکانی کەزۆربەی مامۆستایان فێری بیستنی بوون، وەکو: (دەفتەرەکەم کەوتۆتە ناوجۆگەی ئاوەوە) ، (خوشکەکەم دەفتەرەکەمی دڕاندووە) (دوێنێ شەو نەخۆش بووم) پێویستە فەرامۆش بکرێنو مەشقو وانەکانی دەبێ بخوێندرێن، بەرێكوپێکی و لەکاتی خۆیدا ئەنجام بدرێن، بەڵام پێویستە چۆنیەتی شێوازی دروستی وانە خوێندن و ئەنجامدانی مەشقەکانی منداڵ، وەکو کارێکی شیاو وبەسوود بەمنداڵ رابگەیەنن و لەهەمان کاتیشدا، لەفشارەکان کەم بکەنەوە.

بۆ گەیشتن بەم مەبەستە، سوود لەم رێگاچارانەی خوارەوە وەربگرن.

**( ١١-٢-١ )*( خۆتان لەداواکاریو ئامانجەکانی بەرپرسانی فێرکاریو رۆڵی مەشقو راهێنانەکان، ئاگادار بکەنەوە )***

زۆر گرنگە ئێوە تێبگەن، کەمامۆستایانو بەرنامەدارێژانی فێرکاری چ داواکاریو ئامانجێکیان هەیە.

* لەمنداڵ زانیاری وەربگرن: هاوکات لەگەڵ دەستپێکردنی ساڵی خوێندن، پێویستە ئێوەش بەردەوام لەرێگای ئەوانەوەو لەمەشقو راهێنانەکانی قوتابخانەو بەرنامەی تاقیکردنەوەکانی ئاگادار ببنەوە. هەوڵبدەن یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا بۆ خوێندنو مەشقی وانەکانی لەسەر بناغەی ئەو بەرنامانە، بەرنامەدابرێژێتو کاتەکانی دابەش بکات،

بۆنموونە (هەموو دووشەممەیەك رەنووست هەیە بۆیە دەبێ یەکشەممان رەنووس بکەیت) یان (شەممان و سێشەممان بیرکاریت هەیە، بۆیە پێویستە راهێنانەکانی بیرکاری شیکار بکەیت)

کاتێ منداڵ لەقوتابخانە دەگەڕێتەوە، لێی بپرسن لەقوتابخانە چیکردووەو چ وانەیەکیان هەبووەو پێویستە چ راهێنان و مەشقێك ئەنجام بدات. ئەگەر هەر وەڵامەکەی ئەوەیە کە (هیچ مەشقێکم نییە، ئەنجامی بدەم) یان (ئەنجامم داوە)، داوای لێ بکەن نیشانتان بدات. ئەم کارە یارمەتیتات دەدات تا ئاگاتان لەپێشڕەوییەکانی بێت. بەنیشاندانی سەرنجی خۆتان منداڵ تێ دەگەیەنن کەئەو شتانەی دەیانخوێنێت و فێریان دەبێت لەلای ئێوە بایەخدارەو، منداڵ تێدەگات کەئێوە پەیوەندیتان بەم بابەتانەوە هەیە.

دەربارەی هەندێ منداڵان، پێویستە ماوەیەك هەستی پۆلیس و کارزانێکتان هەبێ، بەڵام وەکو ئەوان رەفتار مەکەن یان وانیشان مەدەن و مەهێڵن منداڵەکەتان وابیربکاتەوە کەلێکۆڵینەوەی لەگەڵدا دەکەن. هەوڵبدەن رۆڵی هاوکارێك ببینن: چۆنی (ناتالی)؟ قوتابخانە چۆن بوو؟ لەوە دەچێت زۆر هیلاك بیت. وەرە بچین شتێك بخۆین دوایی بابزانم پێش دەستپێکردنی ماوەی منداڵان پێویستە چ کارێك ئەنجام بدەیت؟

* هەندێ زانیاری و ئاگاداری دەربارەی منداڵەکەتان لەبەرپرسانی قوتابخانەکەی وەربگرن: لەسەرەتای ساڵی خوێندن، لەگەڵ مامۆستای منداڵەکەتان چاوپێکەوتنێك رێکبخەن، لەشێوەی دەرس گوتنەوەو داواکارییەکانی ئاگادار ببنەوەو پرس و را وەربگرن. دەربارەی مەشقەکانی شەوو کاتی ئەنجامدانیان پرسیاریان لێ بکەن، لێی بپرسن ئایا تاقیکردنەوە یان پرسیاری هەفتەیی یان رۆژانەیی لەبەرنامەیدا هەیە یان نا؟ ئایا لەبەرنامەیان کارێکی لێکۆڵینەوەیی تایبەت خراوەتە سەر ئەستۆی منداڵەکە؟ چاوەڕوانی چی لەئێوە دەکات؟ ئەم کارە نەك هەر دەبێتە هۆی ئەوەی ئێوەو مامۆستا یەکتری بناسن بەڵکو بەم شێوەیە، دەتوانن لەبەرنامەکانی مامۆستاو قوتابخانەش ئاگادار ببنەوە.

(١١-٢-٢)*(بەرنامەیەك بۆ ئەنجامدانی مەشقەکانی ئامادە بکەن)*

لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەرنامەیەکی گونجاو بۆ ئەنجامدانی ئەرکی شەوو خوێندنەوەی وانەکانی ئامادە بکەن، بەشێوەیەك کەلەگەڵ بەرنامەکانی قوتابخانەو بەرنامەکانی تری منداڵەکەتاندا هاوئاهەنگی تەواوی هەبێت. بیرتان نەچێت بەرنامەیەك کە بۆ منداڵێك گونجاوە، لەوانەیە بۆ منداڵێکی تر گونجاو نەبێت. هەندێ منداڵان دوای قوتابخانە پێویستیان بەماوەیەك یاریکردنە تا وزە سەرف بکەن،

بەڵام هەندێکی تر بەر لەیاریکردن باشتر دەتوانن کارەکانیان ئەنجام بدەنو، وانەکانیان بخوێننەوە. لەوانەیە بتانەوێت بەرنامەکەتان وەکو گرێ بەند بەشێوەی زۆر ڕەسمی بنووسن یان بابەتەکە زۆر دۆستانە دابڕێژن. ئەو منداڵانەی هەست بەبەرپرسی دەکەن هەر ئەوەندە بەسە کەڕای خۆمان دەربارەی مەشقو وانەکانی دەربڕینو دەربارەی ئەوەی چ کارێك لەڕۆژدا بۆ ئەنجام دان باشترە، بدوێین. بەڵام دەربارەی منداڵانی تر، چاودێری بەردەوام بەلایەنی کەم لەسەرەتای کارەکەدا پێویستە تا لەگەڵیدا رادێت. لەوانەیە لەسەرەتادا، چاودێری زیاتر پێویست بکات، بەڵام بەرە بەرە شێوازەکان بگۆڕن تا منداڵ بەسەربەخۆیی‌یەوە کاربکات، ئەم ڕێنماییانەی خوارەوە یارمەتیتان دەدات تا تێبگەن چ کاروچ شێوازێك بۆ منداڵ باشترە.

* کاتێکی دیاریکراو دەستنیشان بکەن: کاتێك بۆ بەجێهێنانی ئەرکەکانی ماڵەوە، دیاری بکەن، پێویستە منداڵیش لەبڕیارداندا بەشداری بکات، تا کاتێکی هەمیشەیی بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانی‌بزانێت. ئەو کاتە، پێویستە بەرنامەکە بەشێوەیەك بێت کە لەگەڵ کاتی بەرنامەکانی تەلەفزیۆنی چالاکییەکانی فیزیکی تێکەڵ نەبێ، تاکو منداڵ ناچار نەبێ یەکێکیان هەڵبژێرێت.

* شوێنێکی تایبەت بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانی دیاری بکەن: منداڵ، بۆ ئەنجامدانی ئەرك‌و خوێندنەوەی وانەکانی، پێویستی بەشوێنێکە کەبێ‌دەنگ‌و ڕووناك بێت‌و، کتێبەکانیشی لێ نزیك بێ، شوێنێکی سەربەخۆ بۆ کتێب‌و دەفتەرەکانی دیاری بکەن وڕێز بۆ سەربەخۆیی منداڵ دابنێن. ئەو کارە منداڵەکەتان فێری ڕێك‌و پێکی و هەست بەلێپرسینەوە دەکات.

(١١-٢-٣) *(چاودێری بەهێزتربوونی چۆنییەتی خوێندنەوەی وانەکانی بکەن)*

ئەگەر منداڵەکەتان ئەرکەکانی قوتابخانەی ئەنجام نادات‌و، یان لەئەنجامدانی کێشەیەکی هەیە، پێویستە یارمەتی بدەن تاهۆکارەکانی بدۆزێتەوەو هەوڵبدات چارەسەریان بکات.

* کێشەیەك لەکێشەکانی تر جیا بکەنەوە: هەوڵبدەن بزانن بۆچی منداڵ نایەوێت ئەرکەکانی ئەنجام بدات یان بۆچی لەخوێندنەوەی وانەکانی کێشەی هەیە. وەڵامی ئەو پرسیارانەی خوارەوە بدەنەوە تاهۆکارەکانی بدۆزنەوە:

ئایا منداڵ وەڵامی تەنیا وانەیەکی تایبەتی ناداتەوە؟

ئایا ئەم کێشەیە هەموو ڕۆژێ دووبارە دەبێتەوە یان جار جارە ڕوودەدات؟

ئایا منداڵ لەمانای ئەرکی ماڵەوەتێ‌دەگات؟

ئایا بیری دەچێت ئەرکەکانی ئەنجام بدات یان هەر کاری ماڵەوە پشت گوێ دەخات؟

**ئایا وانەکان بەلای منداڵەوە گرانن؟**

**ئایا لەدەرەوەی ماڵەوە هۆکارێکی تایبەتی دەستی لەو گرفتە دا هەیە؟**

* لەکاتی پێویستدا، بەرنامەکەتان بگۆڕن: بەرنامەکان بەپێی نیازو مەرجەکان بگۆڕن. بۆ نموونە (مارك) کاتێ لەژوورەکەی بەتەنیایەو کەسێك چاودێری کارەکانی ناکات، بەئاسانی خەیاڵی دەڕوات و ناتوانێ کارێکی بەسوود ئەنجام بدات، چونکە لەوەدەچێت پێویستییەکی زۆری بەچاودێری هەبێ.. بۆیە هەموو بەیەکەوە بڕیاردەدەن کەلەمەودوا (مارك) کارەکانی لەچێشتخانەو، لەسەر مێزی نانخواردن، دوای نیوەڕۆو لەژێر چاودێری دایك و باوکیدا ئەنجام بدات. یان بۆ نموونە ئەنجامدانی ئەرکەکانی قوتابخانەی (ماری) لەڕادەبەدەر درێژە دەکێشێت و لەئەنجامدا درەنگ خەوی لێدەکەوێت و لەڕۆژی دواییدا هیلاکی پێوە دیارە، بۆیە بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە لەمەودوا لەجاران زووتر خەریکی ئەنجامدانی کارەکانی دەبێ و دایك و باوکیشی یارمەتی دەدەن.

* بۆ منداڵێك کەلەجیاتی ئەنجامدانی ئەرکەکانی خەریکی یاریکردن دەبێت سوود لەخودی یارییەکانی وەربگرن یان دەبێ یاریکردن و ئەنجامدانی ئەرکەکانی بەسەرە جێبەجێ بکات. بەم مانایە کەبەشێك لەئەرکەکانی ئەنجام بدات و دوایی، دە خولەك ئازاد بێت بۆ یاریکردن و دواییش بەشەکەی تری ئەرکەکانی ئەنجام بدات.

* کاتی خوێندنەوەی وانەکانی دیاری بکەن: بۆ کۆی ئەو کاتانەی کەبۆ خوێندنەوەی وانەکانی دیاریی دەکرێت، سنوورێکی کاتی لەبەرچاوبگرن و ئەگەر پێویستی کرد، بەرە بەرە زیادی بکەن، رێگە بەمنداڵ بدەن کاتەکان ژمارە بکات و کاتەکانی پشوودانی لێ کەم بکاتەوە. ئەگەر منداڵەکەتان کاتێکی تەواوی بۆ وانەکانی سەرف کرد، پاداشتی بدەنێ و هانی بدەن. بۆنموونە، ئەگەر دەبینن (تۆنی) فێری خشتەی لێکدان نەبووەو بەلایەوە ئەنجامدانی ئەرکەکانی بیرکاری وەکو کێشەیەکی لێهاتووە، داوای لێ بکەن لەکاتێکی دیاریکراودا خشتەی لێکدان لەبەر بکات، لەکۆتایی هەفتەشدا هانی بدەن وپاداشتی بدەنێ.

**(١١-٢-٤) *(منداڵەکەتان فێری رێك و پێکی و شارەزایی لەخوێندنەوە بکەن)***

رێك و پێك بوون لەکارەکاندا، لەدەروونی کەسدا بەبێ کرداری فێربوون نایەتە دی. شارەزابوون لە خوێندنەوە کارێکی غەریزی نییە، بۆیە یارمەتی منداڵ بدەن تا فێریان ببێت.

* ئەرکە دوورو درێژەکان بکەن بەبەشی بچووك تا منداڵ بەئاسوودەیی بتوانێت ئەنجامیان بدات. ئەگەر نیگەرانەو نازانێ چۆن دەست پێبکات، نیشانی بدەن کەچۆن دەتوانێ ئەرکێکی دووروردرێژ بکات بەچەند بەشێکی بچووکەوە، بەشێوەیەك تا بتوانێ هەربەشێك بەئاسوودەیی ئەنجام بدات. داوا لەمنداڵ بکەن ئەم پرسیارانە لەخۆی بپرسێت:

سەرەتا پێویستە چی بکەم؟ ئەی دوای ئەوە چی؟ پێویستم بەچییە؟ ئەگەر لەو حاڵەتەش دا هێشتا هەر لەئەنجامدانی ئەرکەکانی‌دا کێشەی هەیە بەشی (١١-٥) بخوێننەوە.

* منداڵ فێر بکەن چۆن فێری دارشتنبێت. کاتێ تاقیکردنەوەیان پێشبڕکێ‌یەك لەئارادایە، داوا لەمنداڵ بکەن لەپێشەوە بۆ خوێندنەوەی زیاتری وانەکانی بەرنامە دابڕێژێت‌و کاتەکانی دابەش بکات‌و بیانووسێتەوە. لەڕۆژژمێرێکدا ڕۆژی ئەو تاقیکردنەوانە کەبڕیارە ڕێك بخرێت تۆمار بکات.

ئەگەر منداڵەکەتان لەکاتی تاقیکردنەوەکانیدا شڵەژاو دوچاری تێکچوون بوو ئەوا بەشی (١١-٦) بخوێننەوە.

* بۆ بەرنامە درێژخایەنەکان، بەرنامەیەکی دوورودرێژ پێویستە: یارمەتی منداڵ بدەن بۆ ئەو جۆرە کارانە بەرنامە دابڕێژێت: (ڕۆژژمێرەکە سەیر بکە، دەبێ پێنج مانگی تر لێکۆڵینەوەی بابەتە زانستیەکە بەدەستەوە بدەیت. وەرە بیکەین بەچەند قۆناغێکەوە):

١. هەڵبژاردنی بابەتەکە. ٢. خوێندنەوە دەربارەیان. ٣. دارشتن‌و پێشنیارو نەخشەکێشانی بەرنامەکە. ٤. کۆکردنەوەی بابەتەکان ٥. ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان‌و..( تۆ دەزانیت هەر قۆناغێك چەند دەخایەنێ وەرە لەسەر ڕۆژمێرەکە نیشانەیەکی لێ بدەین‌و دیاری بکەین تا بزانین چ کاتێ پێویستە هەر قۆناغێك ئەنجام بدرێت)

وا فەرز بکەن دەبێ (جیم) بۆ ڕۆژی شەممە کتێبێك بخوێنێتەوەو بەکورتی بینوسێتەوە. ئێوە دەتوانن بۆ کارەکانی بەرنامەڕێژی بکەن. بەشێوەیەك کەئەو ناچار نەبێت شەوی هەینی تا درەنگ دانیشێت.

چوارشەممە: پێشنیازی گشتی‌و خوێندنەوە.

پێنج شەممە : ڕەشنووسکردن.

هەینی: ڕاوێژکاری لەگەڵ دایك‌و باوك‌و گۆڕینی کارەکان‌و دووبارە نووسینەوەی ئەو بابەتەی پێ دەدرێت تاکو لەماڵەوە ئەنجامیان بدات. منداڵەکەتان هانبدەن کەژمارەی تەلەفونی هاوپۆلەکانی لەلای خۆی بنووسێتەوە تاکو لەکاتی پێویستدا، بۆ وەرگرتنی ئاگاداری زیاتر دەربارەی ئەرکەکانی شەو پەیوەندییان پێوە بکات.

( ١١-٢-٥ ) *(منداڵەکەتان زۆر زیاتر هانبدەن )*

وەکو هەمیشە وتومانە، پاداشت ببەخشن‌و، پاداشت ببەخشن‌و، پاداشت ببەخشن، ئەگەر پێویستی کرد سوود لەشێوازە بەهێزەکان‌و پاداشتی بەنرختر وەربگرن.

+ هەوڵی منداڵەکەتان بەباشی بنرخێنن. چاوەڕێی ئەوە مەبن کەکاری منداڵەکەتان کەم‌و کوڕی تێدا نەبێ. بیرتان نەچێت منداڵەکەتان بەبۆنەی هەرهەنگاوێك کەبۆ سەربەخۆیی

هەڵیدەگرێت، هانبدەن. دەبێ ئەو هاندانە لەهەموو قۆناغەکانی، لەوانە بۆبیرخستنەوەی ئەرکەکان و لەبەرکردنیان و تەنانەت دەست پێکردنیان ئەنجام بدەن. ئەگەر واهەست دەکەن لەئارەزووی منداڵەکەتان کەم بووەتەوە، هاندان و پاداشتتان بیرنەچێت. ئەگەر منداڵەکەتان زۆر زوو لەکاری تەنیایی هیلاك دەبێ، تەنانەت بۆ چەند خولەك زیاتر بۆ شێوەی سەربەخۆیی کارکردنی، هانی بدەن.

+ ڕووخۆش بن. کاتێ منداڵەکەتان کارەکەی بەباشی ئەنجام دەدات، وچاك هەوڵ دەدات وئەرکەکانی بێ ماندووبوون جێبەجێ دەکات وبەوردبینی کار دەکات، هانی بدەن و پاداشتی ئاسایی یان نائاسایی پێ ببەخشن.

ئەگەر منداڵەکەتان لەوانەیەکی تایبەتیدا کێشەی هەیە، بەیارمەتی بیرخستنەوەی سەرکەوتنەکانی لەوانەکانی‌تر، دڵنیای بکەنەوە وتێی بگەیەنن کەمرۆڤ لەهەڵەکردن بەدوورنییەو هەموو کەسێك هەڵە دەکات. بەڵام ئەو کەسانە سەرکەوتوو دەبن کەسوود لەهەڵەکانیان وەردەگرن.

+ لەکاتی پێویستیدا، بەهەنگاوی تایبەت لەناو منداڵدا ئارەزوو پێك بهێنن. هەندێ لەمنداڵان بۆ فێربوونی ئەنجامی ئەرکەکانیان پێویستیان بەهاندان و پێکهێنانی شێوازی تایبەت و خواست و ئارەزووە. بۆیە، دەتوانن خشتەیەك ئامادەبکەن و بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانی، وبۆ هەرکارێکی شیاو لەناویاندا نمرە بەمنداڵ بدەن، ولەبەرامبەر ژمارەیەکی دیاریکراو لەنمرەکان خەڵاتێکی تایبەتی بدەنێ.

**(١١-٢-٦)*(سوود لەئەنجامە نیگەتیڤەکان وەربگرن)***

لەبەرامبەر کارە نەشیاوەکانی منداڵدا، ئەگەر هەوڵی شیاوی ئێوە بەرهەمێکی باشی نەبوو، کاردانەوەی نیگەتیڤانە نیشان بدەن. بۆ نموونە بۆ ماوەی ڕۆژێك مۆڵەتی مەدەنێ بەرنامەی ماوەی منداڵان ببینێت. یان مۆڵەتی مەدەنێ بچێتە کۆڵان ویاری بکات. بۆ سوود وەرگرتن لەئەنجامە نیگەتیڤەکان، ئەو کارانە هەڵبژێرن کەخێرا بێت ویان دەستەواژەی خێرا ئەنجام بدەن بادوورو درێژ نەبن.

**(١١-٢-٧)*(ئەرکی سەرشانی زیاتری بدەنێ)***

بەرەبەرە وهاوکات لەگەڵ گەورەبوونی منداڵ، ئەرکی سەرشانی گرانتری بدەنێ، بەتایبەت لەبواری ئەنجامدانی کارەکانی قوتابخانەیدا.

لەجیاتی ئەوەی کەخۆتان لەئەنجامدانی ئەرکە دواکەوتووەکانی دەست بەکاربن، یارمەتی بدەن تاخۆی ئەو کارانەی ئەنجام بدات.

+ بەرەبەرە، دەست خستنە ناو کاری ئەنجامدانی ئەرکەکانی منداڵەکەتان کەم بکەنەوە: هەرچەندە لەوانەیە لەسەرەتای کارەکە ناچارین لەئەنجامدانی ئەرکەکانی دەست تێوەردانی راستەوخۆیان هەبێت، بەڵام هەوڵبدەن خێراتر چاودێری راستەوخۆ لەکارەکانی قوتابخانەیی منداڵ کەم بکەنەوە. بۆ نموونە لەشوێنێکی تری ژوورەکە خۆتان بەکارەوە خەریک بکەن و بەمنداڵ بڵێن ئەگەر پرسیارێکی دەبێ ئامادەی وەڵامدانەوەن.

+ مۆڵەتی بدەنێ تا بەرپرسیارێتیلە ئەستۆبگرێت. چونکە مەبەست لەئەرکی شەوانە، بیرخستنەوەی ئەو بابەتانەیە کەمنداڵ لەپێشەوە فێری بووە، بۆیە لەزۆربەی کاتەکاندا، پێویستە بتوانێ ئەرکەکانی بەتەنیایی ئەنجام بدات. هەرچەندە لەوانەیە یارمەتی ئێوە پێویست بکات، بەڵام هیچ کاتێ نابێ ئێوە لەجیاتی منداڵ ئەرکی قوتابخانەکەی جێبەجێ بکەن، تەنانەت منداڵانی پۆلی یەکەمیش. ئەگەر منداڵەکەتان بەتەنیا توانای ئەنجامدانی نەبوو واباشە لەگەڵ مامۆستاکەی راوێژ بکەن. لەوانەیە منداڵەکەتان لەوحاڵەتەدا پێویستی بەکۆمەکی ئێوە بێت.

**(١١-٣)*( کێشەکانی نێوان مامۆستاو قوتابی )***

هەندێجار منداڵەکەتان مامۆستاکەی خۆش ناوێت وجارجاریش لەوانەیە مامۆستاکەش، منداڵەکەی ئێوەی خۆش نەوێت.

لەبەر ئەوەی مامۆستایانیش لەشێوەو خوودا جیاوازن، لەوانەیە لەدرێژەی ماوەی خوێندنی منداڵەکەتاندا مامۆستایەک هەڵکەوێت کەلەگەڵ منداڵەکەتاندا رێک نەکەوێت.

ئێوە وەکو دایک و باوکێکی بەرپرس، پێویستە پێش ئەوەی راستەوخۆ دەست لەوکارە وەردەن، دەبێ بزانن کەراستی چییەو ماف بەکێیە. زۆرجار، کێشەکە بەم شێوەیە چارەسەر دەبێت کەدوای چەند هەفتە گرژییەکان لەناودەچن و منداڵ، بەرەبەرە خۆی لەگەڵ کەسایەتی و تایبەتمەندییەکان وشێوازی مامۆستاکەی دەگونجێنێت. منداڵەکەتان چ مامۆستاکەی خۆش بوێت و چ خۆشی نەوێت، ئەرکی ئێوەیە کەیارمەتی بدەن تا لەقوتابخانە بەباشترین شێوە کاربکات و ئەرکەکانیبەرێک وپێکی و بێکەم و کوڕی بەئەنجام بگەیەنێت. هەستی نێگەتیڤانەی منداڵ دەربارەی مامۆستا، نابێ کاریگەرییەک لەسەروانەو ئەرکەکانی قوتابخانە بکات. ئێوە ناتوانن منداڵێک ناچاربکەن کەسێکی خۆش بوێت، بەڵام دەتوانن رەفتارێکی فێربکەن تایارمەتی بدات و لەگەڵ هەستەکانی بەشێوەیەک رێک بکەوێت کەببێتە هۆی چاکبوونی هەڵس وکەوتی لەگەڵ مامۆستاکەیدا.

( ١١-٣-١ ) *( لەنێوان ڕاستی و گریمانەکاندا، جیاوازی دابنێن )*

ئایا بەڕاستی کێشەیەک، لەئارادا هەیە؟

بێجگە لەو بابەتانەی، کەزۆر دیارو لەبەرچاون، ئێمە پێشنیاری ئەوە دەکەین لەسەرەتاوە تەنیا گوێ لەقسەکانی منداڵ بگرن، بێ ئەوەی کاردانەوەو سەرنجێکی تایبەتی بەو بابەتانە نیشان بدەن.

+ لەسەرەتاوە، دیارە نابەجێیەکانی منداڵەکەتان پشت گوێ بخەن. ئەو شتانەی کەمنداڵ لەسەرەتای ساڵی خوێندن دەربارەی مامۆستاکەی بەناوی ناڕەزایی دەری دەبڕێت، پشت گوێ بخەن و مەیهێننە سەر خۆتان. لەوانەیە منداڵ تەنیا لەهاوڕێیەکانی بیستبێ کەئەو مامۆستایە(( ڕەفتاری ئاسایی نییە)) یان ((لەمرۆڤ داوای کاری زۆر دەکات)).

دڵنیای بکەن کەهەموو شتێك چاك دەبێ ومامۆستا نوێیەکەی خۆش دەوێت. بۆ نموونە، بیری بخەنەوە کەلەسەرەتای ساڵی ڕابردووش مامۆستاکەی خۆش نەدەویست، بەلاّم لەکۆتایی ساڵدا بەزەحمەت لێی جیابووەوە. پێی بڵێن بەرلەوەی مامۆستاکەی تاوانبار بکات، ڕێگە بدات مامۆستاکە خۆی نیشان بدات.

+ سەیر بکەن ئایا بابەتەکانی منداڵ، ڕاستەو بایەخی هەیە؟ ئەگەر سکالاّکانی منداڵ بەردەوام بوو، لێی بکۆڵنەوە، بزانن ئایا ئەو کێشەیە ڕاستە؟ ئایا ئەو شتانەی منداڵ باسی دەکات ، قسەی خۆیەتی یان لەکەسی ترەوە وەریگرتووە. بۆ نموونە بەپرستەی: (( (سوزان) دەیگووت کە......))دەست پێدەکات؟ ئایا ئەو ڕاستیانە بوونیان هەیە کەوانیشان دەدەن بەڕاستی لەپۆلدا، کێشەیەك هەیە یان نییە؟.

( ١١-٣-٢ )*( لەگەڵ منداڵەکەتاندا بدوێن )*

مۆڵەت بەمنداڵەکەتان بدەن تا لەگەڵتاندا دەربارەی ئەو هەستانەی کەبەرامبەر مامۆستاکەی و ئەو کێشەیەی لەگەڵیدا هەیەتی، قسەوباس بکات. بەوردی وبێ ماندووبوون گوێ لەقسەکانی بگرن و بەپێداگرییەوە بەمنداڵەکەتان بڵێن کەپێویستە لەگەڵ ئەو مامۆستایە هاوکاری بکات، چونکە لەژیانی داهاتوویدا لەوانەیە لەگەڵ کەسانێك ڕووبەڕوو ببێتەوە کەخۆشی نەوێن، بەلاّم ناچارە لەگەڵیاندا کار بکات.

**( ١١-٣-٣ ) *( منداڵەکەتان فێری شێوازی ڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ مامۆستاکانی بکەن )***

**فێری منداڵەکەتان بکەن چۆن قوتابیەکی شایەنی سەرنج و خۆشەویستی بێت.**

+ فێری بکەن کەگوێ لەقسەکانی مامۆستاکەی بگرێت. هەموو مامۆستایان حەز دەکەن قوتابیان گوی لەوانەکەیان بگرن. ئەگەر منداڵەکەتان لەماڵەوە زۆر گوێ لەقسە ناگرێت لەوانەیە لەقوتابخانەش هەروابێت. بەراهێنانی بەردەوام منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی گوێ گرتن بکەن. بەمنداڵ شتێك بڵێن وداوای لێبکەن ئەوشتە دووبارە بکاتەوە. نیشانی بدەن کەچۆن بەسەیرکردن لەمامۆستاکەی بگەیەنێت کەگوێی لێ دەگرێت وئەنجامی ئەوکارەی لەسەرنجی مامۆستاکەی ببینێتەوە.

+ منداڵەکەتان فێر بکەن کەپەیڕەوی فرمانەکانی مامۆستاکەی بکات: پەیڕەو کردنی فرمانەکان، یەکێکە لەگرنگترینی ئەو شێوازانەی کە پێویستە هەموو قوتابییەك فێری ببێت. ئەگەر قوتابی پەیڕەوی لەفرمانەکانی مامۆستا نەکات، هیچ کاتێ ناتوانێ لەناو پۆلەکەی رۆڵێکی چاك ببینێت. لەگەڵیدا پەیڕەوی فرمانە ئاسانەکان بکەن. بۆ ئەو مەبەستە، دەتوانن سوود لەیارییە ئاسانەکان وەربگرن. کاتێ داوای لێدەکەن فرمانەکانتان دووبارە بکاتەوە بۆ ئەوەیە متمانە پەیدا بکەن کەتێی گەیشتووە. بۆ زانیاری زیاتر،بەشەکانی (٨-٥)و(١١-١١) بخوێننەوە.

+ منداڵەکەتان فێر بکەن ئەرکەکانی ماڵەوە بەجوانی و رێكو پێکی ئەنجام بدات وبەرێك وپێکی ئەنجامدانی ئەرکەکانی شەوانەی بەمامۆستا نیشان بدات. کەمنداڵیش کارەکەی بۆ هەڵدەسەنگێنرا ئەوە هەوڵ دەدات خۆیشی رێك وپێك بێت! هەروەها، مامۆستاش بەئاسوودەیی وئارەزوویێکی زیاترەوە ئەرکەکانی منداڵ سەیر دەکات و کۆنترۆڵیان دەکات.

+ فێری منداڵەکەتان بکەن بەڕەوشت وڕووخۆش بێت و هەموو کەسێك رێزی بگرن دیارە مامۆستاکانیش لەو دەستوورە جیاناکرێنەوە. منداڵەکەتان فێری بەڕەوشت بوون بکەن و وارێکی بخەن کەرستەکانی سوپاس وەکو (( زۆر سوپاس))و ((بەیارمەتی)) لەستوونی سەرەکی قسەکانی لەگەڵ مامۆستاکەی دابنێت و هەمیشە لێوی بەخەندەوە بێت.

**( ١١-٣-٤ ) *( لەگەڵ مامۆستاکەیدا قسە بکەن )***

ئەگەر کێشەکە چارەسەر نەبوو، داوای کاتێك لەمامۆستاکەی بکەن تا لەگەڵیدا بدوێن. بەر لەوەی بەشێوەی رەخنە ئامێز خۆتان بخەنە ناو ڕووداوەکەوە، بیرتان نەچێت کەیەك لایەنە فرمان مەسەپێنن. ئامانجی ئێوە ئەمەیە کەئەگەر کێشەیەك هەیە، لەپێشدا لەگەڵ مامۆستا بڕیار بدەن. لەناوەخت ولەپڕ مەچن بۆلای و رێزی بۆ دابنێن.

+ ڕامیاریانە ڕەفتار بکەن وهێزش مەکەنە سەری. ئەگەر ئێوە سیاسەتمەداربن و هەستێکی باش لەشێوەی بەدەنگەوە هاتنی شێوازی مامۆستاتان هەبێت، سەرکەوتوتر دەبن. بەمامۆستا بڵێن، تێبینی ئێوە ئەمەیە کەمنداڵەکەتان وابیر دەکاتەوە مامۆستاکەی خۆشی ناوێت ویان هەستەکانی دەربارەی مامۆستا کەی لەسەر چۆنیەتی خوێندنی کاریگەری هەبووە.

ئەگەر مامۆستا ڕایەکی تایبەتی هەبوو، بەیەکەوە لەسەری بدوێین تابگەنە ئەنجامێك کەچۆن دەتوانن چارەسەری ئەو کێشەیە بکەن. داوای لێبکەن کەبۆ لەناوبردنی ئەو کێشەیە سوود لەیارمەتی ئێوە وەربگرن.

+ جەخت لەسەرخاڵە شیاوەکان بکەن. خاڵەکانی هێز وئارەزووی منداڵەکەتان بەمامۆستاکەی بڵێن. هەروەها، لەخاڵە لاوازەکانیش ئاگاداری بکەنەوە. هەرچەندە مامۆستا دەربارەی قوتابییەکەی زانیاری زیاتری هەبێت، باشترو شیاوتر دەتوانێت لەگەڵ ئەو کێشانەی دێتە بەردەمی، ڕووبەڕوو ببێتەوە ولەگەڵ قوتابیشدا بەدەنگەوە هاتنێکی باشتری دەبێت. بەم شێوەیە، هەرچەندە زیاتر زانیاریتان دەربارەی مامۆستا هەبێت، باشتر دەتوانن یارمەتی منداڵەکەتان بدەن کەلێی تێبگات.

(١١-٣-٥) *( وەکو دوایین ڕێگاچارە، لەگەڵ بەرپرسانی قوتابخانەدا قسە بکەن )*

ئەگەر کێشەکە چارەسەر نەبوو یان ئەگەر وابیردەکەنەوە لەگەڵ کێشەیەکی زۆر گەورە ڕووبەڕوو بوونەتەوە کەپەیوەندی بەکێشە ڕاستییەکانی کەسایەتی مامۆستاوە هەیە، بڕیاری چاوپێکەوتنێك لەگەڵ یەکێك لەبەرپرسانی قوتابخانە ڕێك بخەن تا لەبارەیەوە گفتوگۆ بکەن. ڕەنگە بەرپرسان بتوانن ئەم کێشەیە چارەسەر بکەن ویان منداڵەکەتان بۆ پۆلێکیتر بگوازنەوە.

(١١-٤) *(قوتابییانی زۆر سەرکەوتوو وقوتابییانی زۆر دواکەوتوو )*

سەرنجی ئەم ڕستە ئاشنایە بدەن: (( کۆششی خۆت بکە، ئەوکاتە من لەتۆ ڕازیم، کەدەزانم کوشش دەکەی)).

ئێمە لەو باوەڕەداین کەئێوە زۆرجار ئەو قسەیەتان بەمنداڵەکەتان وتووە، بەهەمان شێوە ڕەنگە دایك و باوکی ئێوەش هەر ئەوەیان بەئێوە وتبێ، بەڵام (( بەڕاستی هەوڵی خۆت بدە)) مانای چییە؟ وباشترین حاڵەتێك کەمنداڵەکەتان بەهێزو تواناکانی دەتوانێت بەئەنجام بگات، کامەیە؟ ئەگەر ئێوە بەڕاستی وابیر بکەنەوە، کەپێویستە داوای چ شتێك لەمنداڵەکەتان بکەن؟ ئەگەر لەوانەی بیرکاری (٦٠) نمرە وەربگرێ، چ کاردانەوەیەکتان دەبێ؟ ئەگەر بێ

ئەوەی هەوڵی دابێ لەهەموو وانەکانی (١٠٠) نمرە وەربگرێت ماناى چییە؟

ئەو کەسانەی کەمتر لەسنووری چاوەڕوانی سەرکەوتوو دەبن و هەم ئەوانەش بەزۆری سەرکەوتوو دەبن، دوچاری ناڕێکییەك لەخوێندنی قوتابخانە لەگەڵ تواناکانی کەسێتیاندا دەبن. ئەو کەسەی کەلە خوێندندا سەرکەوتوو نییە، هێزەکانی ئامادەبوونیشی لەفێربووندا بەکار هێناوەو لەوانەیە ئەمە بەهۆی نەبوونی خواست و ئارەزووی خوێندنەوە بێت. لەوانەیە کێشەکانی سۆزی و رەفتاری وفێربوونی، بووەتە بەربەستێك لەبەردەم رێگای قەرەبووکردنەوەی رابردووی وئەم گریمانەش هەیە کەئەم کێشەیە، دوور نییە ببێتە سەرەتای دەست پێکردنی کێشەو گیروگرفتەکانی سەردەمەکانی داهاتووی تەمەنی.

ئەو کەسەی زیاتر لەوەی چاوەڕوانی لێی دەکرێت، لەوانەکانیدا سەرکەوتوو بێت، بەدەستهێنانی ئەو ئامانجانە بۆ ئەو واقیعبینانەو لەبار نییەو، دەکەوێتە ژێر فشارەوە، کاتێ منداڵێك بەردەوام فشار بۆخۆی دەهێنێ کەباشتر و باشتر هەوڵبدات، لەئەنجامدا هیلاك دەبێت.

بەهۆی ئەو زانیاریانەی لێرەدا هاتوون دەتوانن لەتوانای فێربوونی منداڵەکەتان ئاگادار ببنەوەو ئەگەر ئێوە گەیشتنە ئەو ئەنجامە کەمنداڵەکەتان توانای سەرکەوتنی هەیە یان بەپێچەوانەوە، لەسەرووی سنوورو توانای خۆی کاردەکات، سوود لەو رێگاچارانەی خوارەوە وەربگرن.

(١١-٤-١)*(چاوەڕوانی واقیعبینانەتان هەبێ)*

ئەم کارە پێویستی بەکۆکردنەوەی چەندان زانیارییە، کەدەتوانن لەدۆسییەی قوتابخانەی منداڵەکەتان بەدەستی بهێنن.

توانای فێربوونی منداڵ هەڵبسەنگێنن:

* تاقیکردنەوەکانی هۆش، بۆ ئەم مەبەستە دارێژراون، ئەو کارە تایبەتە بە کۆکردنەوەی زانیارییەکان دەربارەی تواناکانی منداڵ بۆ چارەسەرکردنی کێشە تایبەتییەکان، ؛ بەڵام ئەم پرسیارە دێتە ئاراوە ئایا ئەو جۆرە تاقیکردنەوانە دەتوانن بەباشی تواناکانی فێربوونی منداڵ دەستنیشان بکەن یان نا؟

ئاشکرایە، دایك و باوك بایەخی زۆر بۆ نمرەی تاقیکردنەوەو پێوانەکردنی رێژەی هۆشی منداڵ ( Iq) دادەنێن (Inteligence quanting) تەنانەت لەگەڵ هاوڕێیان و ناسیاوانیان چاوچاوێن دەکەن و یان دەیشارنەوە، بەڵام پێویستە بزانن کەنمرەی رێژەی هۆشی تەنیا پێوانەگرتنێکەو نیشان دەدات کەمنداڵ لەو رۆژەو لەو تاقیکردنەوەیە چەند بەباشی کۆششی کردووەو نابێت وەکو نمرەیەکی وردبینانەو لەسەداسەد سەیری بکەن،

راستە کەمنداڵ ناتوانێت باشتر لەو شتەی کەمافی خۆیەتی نمرە وەربگرێت، بەڵام زۆربەی کات لەوانەیە لەتاقیکردنەوەکەدا بەهرەی هۆشی منداڵ کەمتر لەسەر بەهرەی هۆشی راستی پێوانە بکرێت.

**( ١١-٤-٢ ) *(یارمەتی ئەو قوتابی‌یە بدەن کەزیاتر لەرادەی توانای خۆی وانەکەی دەخوێنێتەوە، بەڵکو لایەنی خوێندنی بگاتە ئاستێکی شیاو )***

لەوانەیە ئەم پرسیارە بێتە ئاراوە کەقەیدی چی دەکات ئەگەر منداڵەکەمان زۆر سەرکەوتوو بێ‌و هەمیشە یەکەم بێت؟ و لەوانەیە بڵێن (ئێمە وابیرمان دەکردەوە هەرچەند زیاتر هەوڵ بدات سەرکەوتووتر دەبێ). هەڵەکە لێرەدایە کەهەندێ منداڵان ئەوەندە خۆیان هیلاك دەکەن کەلەدرێژەپێدانی رێگاکەیان بەجێ دەمێنن.

ئەگەر منداڵ لەئاستێکی گونجاودا کاربکات‌و هەست بەئاسوودەیی دەکات، دەتوانێ بگاتە ئامانجەکانی، واتە ئەوەندە وزەی بۆ ماوەتەوە کە دەتوانێ بەرەو ئامانجێکی تر هەنگاو هەڵنێت.

* خواست‌و داواکاری‌یەکانی خۆتان کەمترو ماقوڵانەتر بکەن: بەتایبەت ئەگەر واهەست دەکەن منداڵەکەتان زۆرتر لەتوانای خۆی هیلاك بووە.

* نمرەکان، هەموو بەهاکانی ژیان نین، یاریکردن‌و پێکەنین‌وخۆشیش بایەخ‌و گرنگی زۆری هەیە.

بارودۆخی سەردەمی قوتابخانە بهێننەوە یادی خۆتان، ئایا لەنێوان نمرەی(١٠٠) و سەرکەوتن لەژیانی داهاتوودا، پەیوەندیەکی نزیك هەبووە؟ منداڵەکەتان هانبدەن تا لەگەڵ ئەنجامدانی چالاکییەکانیدا یاریش بکات‌و دڵخۆشیش بێ.

* رەوشتەکانی باشترین ویست لەناوببەن: خوێندنەوە تا نیوە شەوو لەخەو هەستانی بەیانی زوو، رەوشتێکی باش نییە. بۆنموونە: کچێکی بچکۆڵەمان دەناسی کەبەهۆی ئەوەی لەوانەی بیرکاری (٩٥) نمرەی وەرگرتبوو، ئەوەندە بێ تاقەت بوو کەنەیدەتوانی بخەوێت‌و سووربوو لەسەر ئەوەی کەسەرانسەری شەو کۆشش بکات. دایك‌و باوکی ناچاربوون مۆڵەتی نەدەنێ لەدوای کاتژمێر (دە) ی شەو زیاتر هەوڵبدات.

* ئامانجی واقیعیانە بۆ وانەخوێندن دیاری بکەن: دەربارەی خاڵە بەهێزو لاوازەکان لەگەڵ منداڵدا قسە بکەن‌و یارمەتی بدەن تا بریار بدات بەوردی دەیەوێت بەچ ئامانجێك بگات‌و چ نمرەیەك بۆ ئەو گونجاوترە. لەوانەیە پێویست نەکات منداڵەکەتان لەوانەی زانستدا چەند سەرچاوەیەکی دەرەوە بخوێنێتەوەو بابەتەکانی کتێبی قوتابخانەکەی بۆ ئەو بەس بن.

هەرچەند لەوانەیە لەجیاتی نمرەی (١٠٠)، (٩٠) بهێنێت، بەڵام پێویستە پێی بسەلمێنن کەئەو نمرەیە بۆ ئەو گونجاوترە.

* یاری‌و شادی بخەنە ناو بەرنامەکەی: ئەگەر منداڵەکەتان کاتێکی زۆر بەخوێندنەوەخەریکە بەرنامەیەکی بۆ دابڕێژن تاکاتێکی زۆرتر یاری‌و چالاکی بکات. یارمەتی بدەن لەبوارەکانی گونجاوی وەکو وەرزش‌و، کارە هونەرییەکان‌و...تا، یش چالاکی هەبێت. هانی بدەن تاهاورێیەکانی بۆماڵەوە بانگ بکات، یان لەگەڵ خۆتاندا بیبەن بۆ سەیران، ئەگەر ئەو جۆرە چالاکیانە چووە ناو بەرنامەکەی، هەوڵبدەن وەکو خووی لێبێت.

**( ١١-٤-٣ ) *(یارمەتی ئەو منداڵە بدەن کەکەمتر توانای سەرکەوتنی هەیە )***

بۆ باش نەبوونی ئاستی خوێندنی منداڵان هەمیشە (هۆکار) بوونی هەیە. لێرەدا ئەوەمان نیشان داوە کەچۆن دەتوانین ئەو هۆکارانە دەستنیشان بکەین:

* هەندێ منداڵان کێشەی فێربوونیان هەیەو ئەو کێشانە بەرگری لەسەرکەوتنیان دەکات‌و لەوانەیە پێویستی بەراوێژکاری تایبەتی هەبێت (بەشی ١١-١٤ بخوێننەوە) هەندێکی‌تریش، لەوانەیە دوچاری کێشەی دەروونی بن کەپێویستە پسپۆڕێکی شارەزاچارەسەری بکات.

بەشێوەیەکی گشتی، هەندێ لەمنداڵان، درەنگتر نرخی خۆیان دیاریدەکەن واتە، درەنگتر دەپشکوێن، یان بەواتایەکی‌تر کەمێك درەنگتر دەگەنە ئاستی باڵق بوونی فیکری. کوڕێکی (دە) ساڵانەیان هێنایە لامان کەدایك‌و باوکی وامەستیان دەکرد ئاستی خوێندنی کوڕەکەیان وەك پێویست نییە. کاتێ منداڵەکە هاتە ژوورەوە، دانیشت‌و بێ پێشەکی پرسیاری کرد (ئایا ئومێدێك بۆ چاکبوونەوەم هەیە؟) لەکۆتاییدا دەرکەوت کە ئەو منداڵە وەکو دایك‌و باوکی بەشێوەیەکی زاتی درەنگتر دەگاتە پێگەیشتنی تەواوی فیکری. کاتێ بۆمان روون بووەوە داوامان لە دایك‌و باوکی کرد لەکێشەکەی بگەن‌و کاردانەوەی توند بەرامبەری نیشان نەدەن. بۆمان شیکردنەوە کەئەو منداڵە، نەخۆش‌و دواکەوتوو نییە، تەنیا دەبێ کەمێك لەسەری بوەستن تا ئەوکاتەی دەتوانێ لەخوێندندا خۆی دەربخات.

* (گوشارەکە کەم بکەنەوە): زۆرجار ئەو کەسەی لەخوێندندا سەرکەوتوو نابێ، لۆمە دەکرێت‌و بەکەم سەیر دەکرێت. ئەو بەباشی دەزانێ کەئەنجامی کارەکەی جێی رەزامەندی نییە، بۆیە دەبێ ئەو زۆرلێکردنە بوەستێنن و بەردەوام داوای نمرەی (١٠٠ و ٩٩) ی لێ مەکەن. ئامانجەکانی خۆتان بۆ منداڵەکەتان کەمێك بەروانگەیەکی راستەقینەتر دیاری بکەن. بەئەنجامدانی ئەو کارە، هەم گرژی نێوان ئێوە لەناودەچێت و هەم منداڵ متمانەیەکی

زۆرتری دەست دەکەوێت. سوود لەشێوازەکانی پێکهێنانی خواست وپێشکەوتن وەربگرن.

* لەناو منداڵاندا هەستی ئاسایش پێکبهێنن: کاردانەوەی پۆزەتیڤانە هاوکات لەگەڵ هانداندا، زۆر لەسکاڵاو دەربڕینی ناڕەزایی بەسوودترو کاریگەرترە. هەمیشە منداڵەکەتان وا رێنمایی بکەن تا بۆ گەیشتن بەئامانجەکانی پێداگرتر بێت.

هەمیشە هاندەری بن تا درێژە بەرێگاکەی بدات. خوێندنەوەو لێکۆڵینەوەکان وا نیشانیان داوە، ئەو دایكو باوکانەی لەکاتی سەرکەوتندا زیاتر سەرنجی منداڵەکانیان دەدەنو دەربارەی ئەو سەرکەوتنانە لەگەڵیاندا دەدوێن، بووەتە هۆی ئەوەی سەرکەوتنی زیاتر بەدەستبهێنن.

بۆیە پشتگیری لەمنداڵەکەتان بکەنو بەهاندانو دەربڕینی بیروڕای شیاوی خۆتان، تێیبگەیەنن کەچیتان لێی دەوێو یارمەتی بدەن تا هەستێکی بەرامبەر بەباش ئەنجامدانی ئەرکەکانی پەیدا بکات.

( ١١-٥ ) *( منداڵ، زوو لەکارکردن هیلاك دەبێو ناتوانێ لەبەرامبەر گوشاری کارەکاندا خۆی رابگرێت )*

ئایا تائێستا لەگەڵ دیمەنێکی ئاوادا ڕووبەڕووبوونەتەوە؟ لەکاتێکدا کەمنداڵ دەگریو شیوەن دەکاتو، دەڵێت: (ناتوانم). بەگریانەوە لەگەڵ پرسیارەکانی بیرکاری ڕووبەڕوودەبێتەوە . (ئایلین) کاتێ تووڕە دەبێ هەموو کێشەکان دەخاتەوە ناوناخیەوە. (ئاندرێ) کێشەکانی خوێندنی خۆی لەدەرەوەی قوتابخانەدا بەشەڕو ئاژاوە دەردەبڕێت. (بێڵ) کاغەزەکان یەك بەدوای یەك دەنوشتێنێتەوە.

لەکاتی باڵق بووندا بەرەنگاری و ئارامگرتن لەبەرامبەری هیلاکیدا، زیاتر دەبێ.

منداڵێکی دوو ساڵان هێشتا فێری شێوەی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ هیلاکیدا نەبووە، بۆیە کاتێ هەوڵەکانی بێئەنجام دەمێننەوە، زوو هیلاك دەبێو دەست لەکار هەڵدەگرێ. کەمنداڵەکە گەورەتر دەبێ، فێر دەبێت چۆن بۆ شیکردنەوەی پرسیارێك بێ گوێیی بکات، تەنانەت ئەگەر لەسەرەتای کارەکەی سەرکەوتوو نەبێ، هەوڵ دەدات تا ڕووبەڕووبوونەوەیەکی باشی لەگەڵ کێشەکانیدا هەبێتو هەموو رێگاچارەکان تاقی بکاتەوە.

ئەگەر منداڵەکەتان لەبەرامبەری گوشارو هیلاکیدا تووڕە دەبێ، پێویستە ئێوە یارمەتی بدەن تا بەسەر ئەنجامدانیدا زاڵ بێت. دەبێ قوتابخانە شوێنی پێشکەوتنو پێکهێنانی بوارەکانی سەرکەوتن بێت. کاتێ کەخواستەکانی قوتابخانە لەگەڵ توانای منداڵدا هاوئاهەنگ نییەو رێك ناکەوێ، نیشانەکانی هیلاکیو تووڕەیی دەردەکەوێت، پێویستە بەم

ئامانجە بگەین کەدرێژە پێدانی ئەو حاڵەتانە لەگەڵ پێشکەوتنیدا ناگونجێت.
سەرنجی ئەو هۆکارانە بدەن کەلەوانەیە ڕووبدەن و ئەگەر بۆتان دەکرێت چارەسەریان بکەن. دواییش منداڵ فێر بکەن تا کاردانەوەیەکی جیاوازو باش بەرامبەر دواکەوتنی خۆی نیشان بدات.

**(١١-٥-١)*(بناغەی پێکهێنانی گوشار دیاری بکەن)***

کاتێ منداڵ تووڕە دەبێ نیشانەی ئەوەیە کەلەدەروونیدا گوشارێك هەیەو لەتوانایدا نییە چارەی بکات .
ئەو پرسیارانەی خوارەوە یارمەتیتان دەدات هۆکاری کێشەکانی منداڵ بدۆزنەوە.
* ئایا زۆر هیلاك دەبێ؟ منداڵەکەتان دڵنیا بکەن تابەڕادەی تەواو پشوویدات. منداڵان کاتێ هیلاك دەبن، کە کێشەو پەیوەندییەکانی ژیان گرانتر لەباری ئاسایی خۆیدا دەبینن.
* ئایا بەرنامەی منداڵەکە زۆر گرانە؟ ئەگەر خۆشمان بەرنامەیەکی گرانمان هەبێت و ئەرکی جۆراوجۆر لەسەر شانمان بێ، لەئەنجامدا هیلاك دەبین و تووڕە دەبین. بۆیە بەوردی سەرنجی بەرنامەی ڕۆژانەی منداڵەکەتان بدەن و بزانن ئایا کاتی تەواوی بۆ ئیسراحەت و خوێندنەوەو یاریکردن هەیە یان نا؟ ئەگەر بەرنامەیەکی گرانی هەیە، کەمێك چالاکی بخەنە ناو بەرنامەکەیەوە.
* ئایا منداڵەکەتان داوای تەواوی دەکات؟ هەندێ لەمنداڵان خواستی نابەجێیان هەیەو شێوازی داواکاری ڕاستەقینەیان نییە، بەڵام هەندێکیتر کێشەکەیان ئەوەیە کەنایانەوێ لەکەسانیتر داوای یارمەتی بکەن و یان دەترسن داوای یارمەتی بکەن.
بۆ کەمکردنەوەی ئەو گوشارەی لەسەر منداڵە، دەبێ بیروڕای تەواوی داواکاریەکانی منداڵ چاك بکەین. ئەو بەشە بخوێننەوە کەپەیوەندی بەو منداڵانەیە کەزۆر سەرکەوتوون.(overachievers)
* ئایا منداڵەکەتان دەتوانێ لەوتووڕەبوونەی هەستی پێدەکات ناوێکی لێ بنێت؟
ئەگەر ناتوانێ تێبگات کەچ شتێ ئازاری دەدات، فێری بکەن دوای ئەوەی ناوێکی بۆ هەستەکەی دانا، بەباشی ڕاییگەیەنێت.
* ئایا سەرچاوەیەك لەدەرەوە بووەتە هۆی دروستبوونی ئەو گوشارە؟ ئایا داواکاریەکانتان لەئاستی منداڵدا زۆرن؟ ئایا داوای لێدەکەن لەهەموو وانەکانی زمان و بیرکاری و یاری تۆپی پێ و جوگرافیاو.. زۆر سەرکەوتوو بێ؟ ئایا قوتابخانەو مامۆستای منداڵەکەتان چاوەڕێی زیاتری لێ دەکەن؟
*ئایا منداڵەکەتان شوێن و مەرجی گونجاوی لەگەڵ سەرکەوتندا هەیە؟ پێویستە ئێوە

بەشێوەیەك رێکی بخەن کەمنداڵەکەتان بەرامبەر خۆی هەستێکی باش پەیدا بکات و لەهەمان کاتیشدا، تێیبگەیەنن کە پێویستە ئەویش هەوڵ و کۆشش بکات. متمانە پەیدا بکەن کەمنداڵان بەئەندازەی تەواو تاقیکردنەوەی باشیان هەیە تا بتوانن متمانەیان بەخۆیان بمێنێت وخۆیان نەدەن بەدەستەوە.

لەگەڵ مامۆستای منداڵەکەتان قسە بکەن و داوای لێبکەن خاڵە بەهێزەکانی لەناو پۆلدا لەبەرچاوبگرێت و نیشانی هاوپۆلەکانی بدات و بیری منداڵی بخاتەوە کەخاڵی بەهێزی زۆری هەیە. منداڵەکەتان تێکەڵی ئەو چالاکیانە بکەن کەدەتوانێ تیایدا سەرکەوتووبێ.

**(١١-٥-٢)*(بۆ رووبەڕووبوونەوە لەگەڵ هیلاکی و تووڕەبووندا، منداڵەکەتان فێری وەڵامی نوێ بکەن)***

ئاشکرایە ئێوە ناتوانن هەموو هیلاکی و بێئومێدی لەدنیای منداڵ دووربخەنەوە، بەواتایەکی تر، پێویستە منداڵ فێری ئەو رێگایانەبێ کەشیاون و ئێوە قبوڵیان دەکەن تابتوانێ بەناسینی هەست و سۆزە جۆراوجۆرەکانی لەگەڵ کێشەکاندا رووبەڕوو ببێتەوە.

* منداڵەکەتان فێری ئارامی بکەن: هەموومان لەکاتی ئارامی و ئاسوودەییدا باشتر دەتوانین لەگەڵ رووداوەکانی رۆژانەماندا رووبەڕووببینەوە. بۆیە یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تافێری ئارامی ببێت و بەرامبەر هیلاکی و بێئومێدی بەرەنگاری زیاتری ببێت. (بەشی ٢-١٠ بخوێننەوە)

* منداڵ فێر بکەن تا هەستەکانی بناسێتەوەو ناویان لێ بنێت. نیشانی منداڵە بچووکەکەتان بدەن کەهەستەکانی بناسێتەوە بەسوود وەرگرتن لەنیشانە کردن و ناولێنانیان.

بۆ نموونە (هالی) تۆ ئێستا لەخوێندنەکەتدا (دابڕاوی) چونکە هێشتا ئەرکەکانی بیرکاریت تەواو نەکردووەو شیکارکردنی نابێت ئەوەندە بخایەنێ).

دەربارەی منداڵانی گەورەتریش هەر لەم شێوازە سوود وەربگرن، بەیەکەوە ئەو کاتانەی کەدەبێتە هۆی بێئومێدی و هیلاکی لەمرۆڤدا، دیاری بکەن؟ دواییش بەدوای رێگاچارەی گونجاودا بگەڕێن.

* منداڵ فێر بکەن لەگەڵ خۆیدا قسەی باش بکات: نیشانی منداڵەکەتان بدەن کاتێ ئێوە لەحاڵەتی نائاساییدا، چۆن لەگەڵ خۆتاندا قسە دەکەن و ئەو قسەکردنە چ رۆڵێکی گرنگ و کاریگەری باشی دەبێ.

بۆنموونە (خشتەی وشەکان زۆر دژوارە، من بەئاسانی ناتوانم شی بکەمەوە، بەڵام ئەها ئەم وشەیە دەزانم. چاکە دۆزیمەوە، چۆنە لەم دەستەواژەیە سوود وەربگرم).

فێری بکەن کەئەگەر یەکەم جارو دووەم جار نەیتوانی دووبارە درێژە بەهەوڵدانی بدات، خۆتانی بۆ بکەن بەنموونە تا ئەو ڕەفتارە بەشێوەی کردار فێر بێت.

* فێری بکەن لە کاتیپێویستدا داوای یارمەتی بکات: هەندێ لەمنداڵان حەزناکەن لەکەسانیتر داوای یارمەتی بکەن. بەڵام هەندێکیتر هەر کاتێ لەگەڵ کێشەیەك ڕووبەڕوو دەبنەوە خێرا داوای یارمەتی دەکەن. فێری منداڵەکەتان بکەن لەسەرەتاوە خۆی هەوڵ بدات بەتەنیا کێشەکەی چارەسەر بکاتو ناوی لێبنێت (هەوڵدانی من) لەدواییدا ئەگەر نەیتوانی لەو کارەدا سەرکەوتووبێ، پێی بڵێن داوای یارمەتیتان لێ بکات.

ئەگەر واهەست دەکەن کە منداڵەکەتان لە درێژەپێدانی هەوڵەکانیدا بۆ داواکردنی یارمەتی، هیلاك دەبێ، ئێوە دەستتێوەردان بکەنو لەم شێوازە سوود وەربگرن (جگە لەتووڕەییو وازهێنان لەکارەکەتدا، چیتر دەتوانی بکەیت؟)

* ئەگەر بەباشیو ڕێكو پێکی ئەنجامیدا، ولەتووڕەبییەکانی کەمکردەوە هانی بدەنو خەڵاتی بکەن.

( ١١-٥-٣ ) *(سەرەتای دەستپێکردنی بێئومێدی و هیلاکی دەست نیشان بکەن. )*

ئەم شێوازە ڕێگاچارەیەکی هەمیشەیی نییە، چونکە کەبێئومێدیو هیلاکی دروست دەبنو ئێوە لەسەرەتادا ناتوانن هۆکاری دەستپێکردنەکەی بدۆزنەوە، ودۆزینەوەشیان بناغەیەکی گرنگی چارەسەرکردنیانە.

* بابەتەکە بناسنەوەو منداڵەکەتان فێری ئەو شارەزاییانەیان بکەن کەپەیوەندی بەچارەسەرکردنەوە دەبێ: ئەگەر منداڵ، دەربارەی کارێك کێشەی هەیەو ناچارە ئەنجامی بداتو یان زۆر حەزی پێدەکات، لەو حاڵەتەدا هەوڵبدەن کێشەکە بەش بەش بکەنو ئەگەر بۆتان دەرەخسێت، یارمەتی بدەن تا فێری شارەزاییە پێویستیەکان ببێ.

داوای یارمەتی لەکەسێکیتر بکەن: زۆرجار وا دەبینرێت کەخودی شێوازەکە کێشە دروست دەکات. نەك ئەو شارەزایانەی کەپەیوەندی لەگەڵیدا هەیە. بۆنموونە لەوانەیە منداڵ لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ تاقیکردنەوە یان گوشارێکی دەروونییەوە هەست بەتووڕەبوون دەکات (بەشی (١١-٦) بخوێننەوە)

* گۆڕانکاری لەشێوازی کارەکانتاندا بکەن: ڕێگایەکیتر بۆ بەدەستهێنانی ئامانج فێری منداڵ بکەن. ئەگەر پێتان دەکرێت، کارێك بکەن بەچەند بەشی بچوکتر، بەشێوەیەك کەبتوانن هەرجارەی بەشێك لەکارەکە ئەنجام بدەن.

بۆنموونە ئەگەر یارییەکە بۆ منداڵ نەگونجاوە، دەتوانن بۆماوەیەك لەبیر خۆتانی بەرنەوە تا کاتێ منداڵ گەورەتر دەبێ، یان یاسای یاریەکە بەشێوەیەك بگۆڕن کەئاساتر بێت. ئەگەر

منداڵ ناتوانێ دەقێك بەباشی و بێ هەڵەو ڕەشکردنەوە بنووسێتەوە، مۆڵەتی بدەنێ قەڵەمی (ڕەش)بەکار بهێنێت.

* خۆتان نموونەیەکی باش بن بۆ منداڵەکەتان: هەمیشە خۆشتان بەو شێوە کار بکەن کەداوا لەمنداڵەکەتان دەکەن. ئەگەر منداڵەکەتان ببینێت ئێوە لەکاتی داماوی و تووڕەییدا دەرگاکان بەتوندی دادەخەنەوەو تووڕە دەبن و خۆتان بۆ ناگیرێت ئەویش لەکاتی توڕەبووندا هەروا دەکات.

( ١١-٦ ) *( لەکاتی تاقیکردنەوەدا نیگەران دەبێ و دەترسێت )*

تاقیکردنەوە، هەندێ لەمنداڵان دەترسێنێت و نیگەرانیان دەکات، لەم کاتەدا منداڵان ئەوەندە نیگەران دەبن تەنانەت هەرچییان خوێندۆتەوە لەکاتی تاقیکردنەوەکە لەبیریان دەچێتەوە.

ئەوەی جێ بایەخە دەبێ ئەم کێشەیە هەر لەسەرەتای خوێندنی منداڵدا دەستنیشان بکەن، چونکە ئەم حاڵەتە دەشێت لەناو منداڵدا بمێنێتەوەو تەنانەت لەسەردەمی خوێندنی زانکۆش دا داوێنی بگرێت.

هەندێ شێواز هەیە ئێوە دەتوانن سوودیان لێوەربگرن و، یارمەتیان بدەن تا لەگەڵ هەستەکانیدا بگونجێت و نیگەرانییەکانی کاتی تاقیکردنەوەی لەناوبەرێت.

( ١١-٦-١ ) *( لەماڵەوە کەش و هەوایەکی گونجاو پێکبهێنن )*

* پێشبینی بکەن. ئایا منداڵەکەتان بێ ئەوەی لەکاردانەوەتان بترسێت، دەتوانێ نمرە خراپەکانی وەکو نمرە باشەکانیتان نیشان بدات؟ دەربڕینی خۆشحاڵی لەو کاتانەدا کەلەگەڵ سەرکەوتنەکانی منداڵەکەتان لەبوارەکانی خوێندندا خۆشە، بەڵام داوا لەمنداڵ مەکەن کەکەمتر لە(باشترین) قبوڵ ناکەن. چونکە بەڕاستی ئەمە ڕەفتارێکی شیاو نییە.

خواستی واقیعبینانەتان هەبێ: بەڵام لەنیشاندانی کاردانەوەی توندڕەویی خۆتان بەدووربگرن. لەو کاتانەی کەهەست دەکەن منداڵەکەتان باش کاری نەکردووە، بڵێن (زۆر چاکە، بابەیەکەوە ئەم پەڕەی تاقیکردنەوەیە سەیر بکەین. سەیرە نمرەکەت (٦٠)ە. بڵێ بزانم چ شتێك بەلای تۆوە زۆر گران بووە؟ منداڵەکەتان دڵنیا بکەن و داوای لێبکەن کەواهەست بکات ئێوە پشتگیری دەکەن و لەبەردەستی دەبن و دەتانەوێ یارمەتی بدەن.

* خەڵاتی بدەنێ: ئەگەر منداڵ بۆ خوێندنی وانەکانی ئەوپەڕی هەوڵ و کۆششی خۆی دەکات، هانی بدەن و خەڵاتی بدەنێ تەنانەت ئەگەر نمرەکانی بەڕادەی هەوڵەکانیشی باش نەبێ، ئەگەر منداڵ هەوڵدەدات ترس و نیگەرانییەکانی لەناو ببات وەکو چاك خوێندنەوەو خەوتن لەشەوی پێش تاقیکردنەوەکەی،ئەوا هانی بدەن و خەڵاتی پێ ببەخشن.

**( ١١-٦-٢ ) *(دڵنیابن کەمنداڵەکەتان بۆ تاقیکردنەوە ئامادەیە )***

**بۆئەوەی یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا بەسەر هەستی نیگەرانی و ترسی بەر لەتاقیکردنەوەدا، زاڵ ببێ، خۆتان دڵنیا بکەن کەبەباشی کۆششی کردووەوبۆ تاقیکردنەوەکەی ئامادەیە.**

**هەندێ لەقوتابیان چەند جارێك خوێندنەوەکەیان دووبارە دەکەنەوە تا هەست بەئارامی بکەن.**

*** یارمەتی بدەن تا بەرنامەیەکی باش دابرێژێت: کاتێ تاقیکردنەویەکی لەبەر دەمدایە، هانی بدەن تا بەرنامەیەك بۆخۆی بنوسێت تابتوانێ زووتر لەرۆژی دیاریکراو ئامادەبێت. بابەتەکانی وانەکەی بکات بەچەند بەشی بچووکترو هەر رۆژە بەشێك لە بەرنامەکەی بۆ خوێندنەوەتەرخان بکات.**

*** یارمەتی بدەن تا ئەو شتەی کەپێویستە بیخوێنێتەوە، دیاری بکات: دڵنیابن کەمنداڵ لەشێوەی هەڵبژاردنی پرسیارەکانی تاقیکردنەکەی ئاگادارە.**

**پرسیاری لێ بکەن کەتاقیکردنەوەکەی بەچ شێوەیەکە؟ ئایا بەشێوەی چەند وەڵامییە یان بەنووسینی سەر کاغەزە یان زارەکییە؟ دڵنیابن کەدەزانێ هەرکام لەتاقیکردنەوەکان چۆنەو چ چۆنیەتییەکی هەیەو دەبێ چۆن تیایدا سەرکەوتوو بێت. لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی ئەوەی کەهەرکام لەتاقیکردنەوەکان چ جۆرە وانەیەکی بۆ خوێندن دەوێت گفتوگۆ بکەن.**

*** یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا فێری شارەزایی خوێندنەوە ببێت.**

**دوای ئەوەی کە منداڵەکە بابەتەکانی بۆ تاقیکردنەوەکەی خوێندەوە، نیشانی بدەن چۆن دەتوانێ بەسوود وەرگرتن لەپرسیارکردن دەربارەی بابەتەکان خۆی تاقیبکاتەوەو، خاڵە گرنگەکان دیاری بکات و لە شێوازەکانی تایبەتی خوێندنەوە سوود وەربگرێت. منداڵ فێری شێوازی (فرانسیس رابینسۆن) بکەن.**

**ئەم شێوازە بە( SQ 3 R) ناوبانگی دەرکردووە. ئەم ناوە لەپیتی یەکەمی وشەکانی ( Survey) دەورکردنەوەو ( (question) پرسیارکردن و ( Read) خوێندنەوەو (Recite) لەبەرکردن و (Review) دووبارەکردنەوە وەرگیراوە.**

١ـ دەورکردنـەوە: هـەموو بابەتەکـە جـارێك بەشـێوەیەکی گشـتی دەور بکەنـەوە تـا لەناوەرۆکی ئاگادار ببنەوە.

٢ـ پرسیارکردن: وەکو رێنمایی کردنی خوێندنەوە، هەندێ پرسیار پێشنیار بکەن تا لەکاتی خوێندنەوە بەدوای وەڵامەکانیدا بگەرێن.

٣. خوێندنەوە: بابەتەکە بخوێننەوە، بەشێوەیەك کەوەڵامی پرسیارەکان بدۆزنەوە.

٤. لەبەرکردن و گوتنـەوە: بابەتەکـە لەبـەر بڵێنـەوە تـا متمانـە پـەیدا بکـەن کـە وەڵامـی پرسیارەکان دەزانن و لەبیرتان نەچۆتەوە.

٥. دووبارە کردنەوە: تێکرای بابەتەکە لەکاتێکی تردا دووبارە بکەنەوە.

**( ١١-٦-٣ ) *( منداڵ فێری شێوازەکانی فێربوونی ئارامی بکەن )***

دووبارە بەشی (١٠-٢) بخوێننەوەو یارمەتی منداڵ بدەن تا فێری شێوازی فێربوونی ئـارامی ببێـت وبتوانـێ رووبـەرووی شـڵەژانی بـەر لەتاقیکردنـەوەکان ونیگەرانییـەکانیدا بچێتەوە. لەدواییدا داوای لێبکـەن وشـەی (ئـارام) دووبـارە بکاتـەوە تـا ئـەنجامێکی باشـی دەست بکەوێت.ئینجا، کەکاتی تاقیکردنەوەکە دێت منداڵ دەتوانێ هـەمان وشـە دووبـارە بکاتەوە.

بۆئەوەی شێوازەکانی فێربوونیئارامی کاریگـەرتر بێـت و نیگـەرانی منـداڵ لـەناوبچێت، دەبێ بایەخێکی زۆر بۆ راهێنانەکانی دابنێن.

**( ١١-٦-٤ )*( منداڵ فێر بکەن لەگەڵ خۆیدا قسە بکات )***

داوا لـەمنداڵ بکـەن لـەجیاتی دووبارەکردنـەوەی ئـەم وشـانە (چـاك نـەم خوێنـدووە) (دەشلەژێم) (.خەیاڵم بەلایەکدا ناخەم) (مێشکم یارمەتیم نادات) ئەم وشانە دوو بارە بکاتەوە: (من بەئەندازەی تـەواو خوێندوومەتـەوە، بۆیـە سـەرکەوتوو دەبم) (خـەیاڵم لای خۆم دەبێت و مێشکم یارمەتیم دەدات)

**( ١١-٦-٥ ) *( حەساسیەتی منداڵەکەتان بەرامبەر تاقیکردنەوە پووچەڵ بکەنەوە )***

* داوا لەمنداڵەکـەتان بکـەن ئـەو رووداوانـەی وا هەسـتیان پێدەکـات لەخـەیاڵی خۆیـدا وێنەیان بکات.

رێنمایی بکەن تا تێبگات بەر لەتاقیکردنەوەکەی چ هەستێك لەخـەیاڵیدا دروست دەبێ. داوای لێبکەن شەوی پێش تاقیکردنەوەکان بهێنێتەوە بەرچاو کە چ هەستێکی دەبێ و چۆن دەخەوێ و کەی لەخەو هەڵدەستێ و چ کاتێ دەچێت بۆ قوتابخانەو چۆن پرسیارەکان دابەش

دەکرێن؟.. داوای لێبکەن ئەو کاتە بهێنێتە بەرچاوی کەلەشوێنی تاقیکردنەوەکە لەگەڵ پرسیارێ رووبەروو بووەتەوەو ناتوانێ وەڵامی بداتەوە. دوایی پێی بڵێن پێچەوانەی ئەو دیمەنە بهێنێتە بەرچاوی، کەتاقیکردنەوەکەی بەسەرکەوتوویی تێپەڕاندووەو، زۆر لەم بابەتە خۆشحاڵە. داوای لێبکەن، لایەنی خراپ و لایەنی باشی بابەتەکە لەبەرچاو بگرێت.

بۆ ماوەی چەند رۆژێك ئەو جۆرە خەیاڵکردنەوانەی بۆ دووبارە بکەنەوەو هەموو رۆژێ و هەمیشە ئەنجامی کارەکانی بەسەرکەوتوویی و خۆشحاڵی بۆ تەواو بکەن.

(١١-٦-٦) *(تاقیکردنەوەی، (ئەزمونی) ئەنجام بدەن)*

چەند شەو لەپێش تاقیکردنەوەکەدا، بەشێوەی ئەزموونی و بەپرسیاری نموونەیی، منداڵ تاقیبکەوە. بەر لەم تاقیکردنەوەیە داوای لێبکەن ئارام بگرێت. بەسەرنج پێدانی ئەنجامی ئەزموونەکەی، یارمەتی بدەن تا خاڵە لاوازەکانی پتەوتر بکات و لەو بوارانەی زیاتر پێویستی بەخوێندنەوەیە هەوڵ و کۆششی زیاتر بکات.

(١١-٧) *(هەڵگەڕانەوەو قۆپیەو غەشکردن)*

رستەی (بەیارمەتی نیگات لەسەر لاپەڕەکەی خۆت بێ) ئاشنای هەموانە، چونکە هەموو مامۆستایان لەکاتی تاقیکردنەوەکان دەیڵێنەوە.

لەئاماری بەدەستهاتوو، خەملێنراوە کەزیاتر لە(٣/١) ی قوتابیان، لەساڵەکانی خوێندندا غەش دەکەن. بۆ غەش و قۆپیەکردن لەناو منداڵاندا چەندین هۆکار هەن، منداڵانی بچووك حەزدەکەن براوەبن و بەلایانەوەگرنگ نییە چۆن. بەڵام هەتا منداڵێکی (٥) ساڵ هەست بەنیازی چاکەکاری دەکات و لەناخیەوە پێی خۆشە ئەوشتەی دەیەوێت بێ غەش بەدەستی بهێنێت. هەر چەند بەشێك لەمنداڵان کەشکست خواردنیان بەلاوە کارێکی گرانە، بۆ دەرچوون پەنا بۆ غەشکردن دەبەن.

رەنگە منداڵ لەئەنجامەکانی نمرەی خراپ بترسێت. کاتێ منداڵ ناتوانێ نمرەی بەدڵی خۆی بەدەست بهێنێ، ناتوانێ بەرەنگاری ئارەزووی سەیرکردنی پەڕەی قوتابیەکەی تەنیشتی بکات. بەتایبەت لەو قوتابخانانەی کەقوتابیان رکابەرێتی یەکتری دەکەن. ئاشکرا بووە کەهەندێ منداڵان لاوازی وانەیی خۆیان بەغەشکردن داپۆشیوە. هەندێ منداڵانی‌تریش نەك لەبەر ئەوەی پێویستیان بەغەشکردنە، بەڵکو دەیانەوێ قوتابیانی‌تر لەسەر وەڵامەکانی ئەو بنووسنەوەو قۆپیە بکەن. تەنانەت قوتابییە باش و زیرەکەکانیش چەند جار لەکاتی قۆپیە گەیاندندا دەستگیرکراون. ئەم جۆرە فێڵانە فشاری کێشەکانی هەستی و دەروونی‌یەو زۆرجار بۆ لابردنی ئەم خووە، دەبێ لەپسپۆڕێك یارمەتی وەربگرن.

ئەو رێگاچارانەی خوارەوە یارمەتیتان دەدات تا بەدروستی لەگەڵ کێشەی غەشکردندا رووبەرووببنەوە:

**( ١١-٧-١ ) *(دەربارەی بابەتەکە بدوێن)***

ئەم کارە یارمەتیتان دەدات تا تێبگەن بۆچی منداڵەکەتان غەشی کردووەو لەبارەیەوە گفتوگۆ بکەن.

* بەدوای هۆکاردا بگەڕێن. کاتێ غەشی منداڵ ئاشکرابوو، لێی مەپرسن کە ئایا ئەو کارەی کردووە یان نا؟ بەخوێن ساردییەوە پەتی گفتوگۆکە بکەنەوە. هەندێ لەمنداڵان لەئەوپەڕی ئارامییەوەو بەسووربوونێکی زۆر بابەتەکە رەت دەکەنەوە، بەڵام هەندێکیتر بەئاسوودەیی تاوانەکە قبوڵ دەکەن.

وەکو دوژمنێك لەگەڵیدا مەدوێن‌و لێکۆڵینەوەی لەگەڵدا مەکەن، لۆمەی مەکەن‌و بەرەقی قسەی لەگەڵدا مەکەن. هەوڵبدەن تێی بگەن بۆچی لەنێوان رێگاکانیتردا، غەشی هەڵبژاردووە؟ ئایا بەئەندازەی پێویست نەیخوێندووە؟ ئایا هەستی کردووە کەوتوەتە ژێر فشارەوە تا نمرەیەکی باش بەدەستبهێنێ.؟

* ناڕەزایی خۆتان رابگەیەنن. منداڵەکەتان تێ بگەیەنن کەغەشکردن کارێکی شیاو نییە. ئەم کارە بەخوێن ساردی، بەڵام پێداگرنە ئەنجام بدەن. بۆی شیبکەنەوە کەبۆچی غەشکردن کارێکی شیاو نییەو رێگای‌تری بۆ پێشنیار بکەن تا هەمان ئەنجامی بەبێ‌غەشکردن دەست بکەوێت.

* منداڵەکەتان بۆ چاکەکاری هانبدەن. مانای بایەخی هەوڵی راستەقینە بخەنە مێشکییەوەو بۆ ئەم کارە پێویستە نموونەیەکی گونجاوی بۆ ئامادە بکەن:

لەمنداڵ بگەیەنن کەلەیاریکردندا، چاك یاریکردن لەئەنجامەکەی گرنگترە.

**( ١١-٧-٢ ) *(کارێك بکەن منداڵەکەتان هەڵەکانی قبوڵ بکات)***

پێویستە منداڵ لەئەنجامی کارەکانی بگات: کارێك بکەن منداڵ دان بەکارە نەشیاوەکانی دابنێ‌و بایەکەمجاریشی بێ. لێی بپرسنەوەو خۆتان تووڕە بکەن.

دەربارەی کێشەکەی لەگەڵ مامۆستاکەی بدوێن‌و بەسەرنجدانی مەرجەکان‌و رێژەی راستی بابەتەکە بڕیاری خۆتان بدەن، لەوانەیە بڕیاری ئێوە ئەمە بێت، کەنمرەی کەمتر لەدەرچوونی بدەنێ و یان دووبارە لەوانەیە تاقیکردنەوە بکاتەوە تا نیشانی بدات وانەکە فێربووە. کاریگەرترین سزادان بۆ دووبارە غەشنەکردنەوەی، داوای لێبوردن لەو کەسەی کە قۆپییەیەکەی لێوەرگرتووە.

پێویستە منداڵ تێبگات کەدەبێ کاتێك تێپەڕێت تاکو دووبارە چاکەکارییەکەی بسەلمێنێ‌و متمانەی ئێوەو مامۆستاو هاوپۆلەکانی بەدەست دەهێنێتەوە.

(١١-٧-٣) *(بۆمنداڵ دستووره واقیعبینەکان دیاری بکەن)*

ئێستا دەبێ خەریکی کارکردن بن لەسەر ئەو هۆکارانەی منداڵی ناچارکردووە غەش بکات. ئایا ئەو ئامانجانە واقیعبیانە نین کەئێوەو منداڵەکەتان بۆ ئەنجامەکان دەستنیشانتان کردووە؟ ئەگەر وایە خواستەکانتان چاك بکەنەوە (بەشی ١١-٤ بخوێننەوە).

* هەندێجار مەرجەکانی ماڵەوەو قوتابخانە، منداڵ ناچار دەکات غەش بکات: لەشوێنێکی پڕ لەپێشبڕکێ بۆ وەرگرتنەوەی نمرەو دەرچوون‌و دەرنەچوون، جەختی زۆرتر دەکرێت، ئەو حاڵەتە ڕێژەی ئەنجامدانی غەشکردن زیاتر دەکات.

* بەدیدێکی راستەقینە بەرەو رووی بچن: چەند داواکاری‌و خواستەکانتان لەمنداڵ زۆرتر بێ، رەنگە زیاتر غەش بکات، کاتێ کەنمرەکان لەناو پۆلدا ئاشکرا دەبێ‌و قوتابیان دەربارەی نمرەکانیان بەیەکەوە پێشبڕکێ دەکەن، ئەنجامدانی غەشکردن زیاتر دەبێ. بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵەکەتان بدەن‌و لەدەربڕینی کاردانەوەی نەشیاو خۆی بەدوور بگرێ، داوا لەمامۆستاکەی بکەن زیاتر جەخت بکاتە سەر پێشکەوتنی ئاستی فێربوونی منداڵ نەك تەنیا هەر لەسەر نمرەکان.

* مانای راستی و چاکەکاری بۆ منداڵ شیبکەنەوە: لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەشێوەی دۆستانە دەربارەی چاکەکاری قسە بکەن‌و دڵنیابن ئەو دەزانێ چۆن ئەو کارانەی پەیوەندی بەخوێندنییەوە هەیە بەچاکی ئەنجامی بدات. بۆنمونە جیاوازی نێوان نووسینەوە لەسەر بابەتێك‌و خوێندنەوەی‌و دوای نووسینەوەی دووبارەی ناوەڕۆکی بابەتەکەو پاڵاوتەکەی بۆ شیبکەنەوە.

(١١-٧-٤) *(لەکاتی پێویستدا ماوەی خوێندنەوە زیاد بکەن)*

ئەگەر منداڵ کارەکانی قوتابخانەو خوێندنی بەشێوەی ناتەواو نەشیاو ئەنجام دەدات، سیاسەتێکی تر بەکاربهێنن، ئەگەر هیچ کاتێ بۆ وانەو راهێنانەکانی ئامادەیی تێدا نییە، دەبێ شێوازتان بگۆڕن‌و لەپاداشت‌و سزادان بۆ راستکردنەوەی ئەو بابەتە سوود وەربگرن.

بۆ هەفتەیەك بەرنامە دابرێژن، دوایی داوا لەمنداڵ بکەن خشتەیەك لەو کاتانەی خەریکی خوێندنی وانەکانییەتی ئامادە بکات. ئەو یاسایانە دیاری بکەن کەمنداڵ لەبەرامبەر وەرگرتنەوەی نمرەکانیدا خەڵات وەردەگرێت.

**( ١١-٧-٥ ) *( ڕەفتاری شیاوی منداڵ بەهێزتر بکەنەوە )***

کاتێ هەموو ڕێگاچارەکان گەیشتنە ئەنجام، ئەرکی ئێوە ئەمەیە هەوڵی منداڵەکەتان لەقوتابخانەدا پتەوتر بکەنەوەو، بۆ چاك ئەنجامدانی ئەرکەکانی هانیبدەن. بۆنموونە کاتێ قوتابیانیتر بەغەشکردنەوە گیراون بەڵام منداڵەکەی ئێوە لەو کارە بەدوور بووە، ئافەرینی لێ بکەن.

**( ١١-٨ ) *( ڕەفتاری نەشیاو لەقوتابخانەدا )***

بێگومان کاتێ لەقوتابخانەدا تەلەفۆنتان بۆدەکرێت و بەڕێوەبەری قوتابخانە پێتان ڕادەگەیەنێت کە(جانی)کارێکی نەشیاوی ئەنجام داوە، زۆر بێتاقەت و ناڕەحەت دەبن. ئێوە لەوە دەترسن نەوەکو منداڵەکەتان لەقوتابخانەکەی بەچاوی قوتابییەکی سەرکێشی سەیر بکرێت و بڵێن ناتوانێت خۆی لەگەڵ دەوروپشتیدا بگونجێنێت. لەوانەیە وابیربکەنەوە کەدایك یان باوکێکی باش نین و ئەرکی خۆتان بەباشی ئەنجام نەداوە. بەڵام بیرتان نەچێت کەمامۆستا یان بەڕێوەبەری قوتابخانە تەنیا کاتێ تەلەفۆنتان بۆدەکەن، کەمنداڵەکەتان، کارێکی نەشیاوی ئەنجام داوەو، ئەمەش زۆر سەیر نییە، چونکە بەرپرسانی قوتابخانە پڕ کارن و ڕەنگە کاتی ئەوەیان بەدەستەوە نەبێ بۆیە ئێوە تەنیا لەکارە نەشیاوەکانی منداڵەکەتان ئاگادار دەبنەوە. هەڵبەت بەرپرسانی قوتابخانە هەوڵ دەدەن خۆیان کێشەکانی ڕەفتاری پەیوەندیدار بەقوتابخانە چارەسەر بکەن، مەگەر ئەوەی نائاسایی بێ و زۆر دووبارە ببێتەوە.

کاتێ مامۆستا یان بەڕێوەبەر دەڵێت(بەداخەوە ئێمە کێشەیەکمان دۆزیوەتەوە) ڕەنگە مەبەستییان ئەمەبێ کە(جانی) لەگەڵ هاوڕێیەکانی شەڕی کردووە، یان (سوزان) لەپۆلدا قسە زۆر دەکات. ڕەنگە ڕەفتاری نەشیاو تەنیا قسەکردنی ناو پۆل بێ ئەو جۆرە ڕەفتارانەو هاوکاری‌نەکردنی منداڵ لەپۆلدا، هۆکاری ئاشکرای هەیە. بۆنموونە، لەوانەیە منداڵ، لەناو پۆلدا بزێو بێ و باش کۆنترۆڵ نەکرێت. کۆمەککردنی منداڵ بۆ چاککردنی ڕەفتاری لەناو قوتابخانەدا، پێویستی بەهەوڵی ماڵەوەو قوتابخانە هەیە. ئەو ڕێچارانەی ئێمە پێشنیاری دەکەین، کۆمەکتان دەکات تا کێشەکە بناسن و بەدیاریکردنی سیاسەتی جۆراوجۆرو هەوڵدانتان لەگەڵ مامۆستا و بەرپرسان و هاوئاهەنگی کردنتان دەتوانن بەسەر زۆربەیاندا زاڵ بن.

**( ١١-٨-١ ) *( خەریکی کۆکردنەوەی زانیارییەکان بن )***

یەکەمین هەنگاو ئەوەیە کەلەهەموو ئەو سەرچاوانەی لەبەردەستاندایە، زانیاری وەربگرن تا بزانن لەقوتابخانەدا چ شتێك ڕوودەدات و پوختەی ئەو کێشەیە بەوردی چییە؟

* لەگەڵ منداڵدا قسە بکەن: کە بۆ یەکەمجار ئەم بابەتە روودەدات، لەگەڵ منداڵدا دەربارەی رەفتاری لەقوتابخانەدا بەدووردرێژی گفتوگۆ بکەن: ئاگاداری بکەنەوە کەئێوە لەهاتو چۆدانو دەتانەوێ بەوردی بزانن کێشەکە چییەو لەقوتابخانەدا هەواڵ چۆنە؟ ئایا بۆیە هیلاك دەبێ چونکە ئەرکەکانیکەمە، بۆچی لەناو راڕەوی قوتابخانەدا پیاسە دەکات؟ کاتێ کاری ناو پۆل ئەنجام نادات، چی روودەداتو ئەو چی دەکات؟ کاتێ کاری ناو پۆلەکەی تەواو بوو خەریکی چی دەبێت؟

دەبێ منداڵی باخچەی ساوایانیش لەم قسانە تێبگات. (پێویستە گوێ لەقسەی مامۆستاکەت بگری). (پێوستە ئارام دانیشیتو دادەکەت هەر چی گوت، ئەنجامی بدەیت)

* لەگەڵ مامۆستا یان بەڕێوەبەری قوتابخانەدا، چاوپێکەوتنێك ساز بکەن. کارێك بکەن کەبەرپرسانی قوتابخانە تێبگەن کەبایەخێکی زۆر بۆ خوێندنی منداڵەکەتانو رەفتاری شیاوی لەقوتابخانەدا دادەنێن. بەلایەنی کەمەوە دەتوانن بابەتەکە بەتەلەفۆن شیبکەنەوە. ئەو کێشانەی پەیوەندی بەخوێندنو کەسایەتی منداڵەکەتانەوە هەیە لەگەڵ مامۆستاکەی گفتوگۆ بکەن. پرسیار بکەن کەتائێستا، بەرپرسان چۆن ئەو کێشانەیان چارەسەر کردووە؟ ئایا منداڵ لەهەموو پۆلەکاندا ئەو جۆرە رەفتارەی هەیە یان هەر تەنیا لەپۆلێکدا وایە؟ ئایا ئەو کێشەیە تازە دروستبووە یان چەند جارێك دووبارە بووەتەوە؟ ئایا لەپۆلدا ژمارەی ئەو قوتابیانەی ئەو رەفتارە ئەنجام دەدەن زۆرن یان هەرمنداڵەکەی ئێوە دیارە؟

ئەگەر لەخوێندندا کێشەی هەیە، چۆن دەتوانن چاری بکەن؟ ئایا مامۆستا یان بەڕێوەبەر پێشنیارێکی تایبەتی هەیە؟

خواستەکانی خۆتان بەڕوونی شیبکەنەوەو نیشانی بدەن کەرەخنە قبوڵ دەکەنو بەبیرێکی ئازادو کراوە ئامادەن گوێیان لێبگرن.

کێشەکان دیاری بکەنو لەگەڵ مامۆستاکەی هاوئاهەنگی بکەنو ئەو رەفتارانەی پێویستە بگۆڕدرێن دیاریان بکەن.

* ئەگەر منداڵ لەماڵەوەو لە قوتابخانەدا هەمان رەفتاری هەیە، با لەماڵەوە دەست بەچاککردنو پێداچوونەوەکان بکرێت. ئەو کارو رەفتارەی پێویستە منداڵ ئەنجامی بدات، دیاریبکەنو بۆ منداڵی شیبکەنەوە.

ئەگەر کێشەکە ئەمەیە کەمنداڵ بارگرانی دەخاتە سەرشانی هاوپۆلەکانیو خۆیشی کارێك ئەنجام نادات، ئەو فرمانانەی کەپێویستە پێی بدرێن، ئەوەیە (کارەکەی خۆت ئەنجام بدەو مەشقەکانت تەواو بکەو لەشوێنی خۆت دانیشە) ئەگەر منداڵ ئەو کارانەی ئەنجام دا، ئیتر هاوپۆلەکانی ئازار نادات، بەواتایەکیتر خەریکی خوێندنی خۆی دەبێتو ئیتر کاتێکی بۆ گرفت دروست کردن بەدەستەوە نامێنێ. سوود وەرگرتن لەشێوازەکانی پتەوکردنو

گەشەپێدان و هاندان بۆ ڕەفتاری شیاو، ئەنجامی باشتر دێنێتەبەر.

* هەواڵەکانتان لەماڵەوەو لەقوتابخانەدا، هاوئاهەنگ بکەن: مۆڵەتی بدەنێ تێبگات کەدایك و باوك و مامۆستاکانی دەربارەی ئەو بابەتە هاوبیرن و خواستی یەکسانیان هەیەو، کەناڵی زانیاری ڕاگەیاندن بەوشێوەیەیە کەهەواڵەکانی قوتابخانە دەگەیەنێتە ماڵەوە بەپێچەوانەش هەواڵەکانی ماڵەوە دەگەیەنێتە قوتابخانە.

* بەرنامەیەکی کاتی دابڕێژن: بۆ زۆربەی بابەتەکان، دەبی لەسەرەتای کاری ڕۆژانەو دواییش بەدرێژی زیاتر بەرامبەر ئەنجام و پێشڕەوی کاری منداڵ، کاردانەوە نیشان بدەن. پێویستە ڕەوەندی هەواڵ گەیاندن بەرێك وپێکی لەقوتابخانەوە بۆ ماڵەوە بەردەوام بێت.

زۆربەی دایك و باوکان و مامۆستاکانیش، لەسەرەتاوە بۆ بەدەستهێنانی ئەنجامێکی باش، لەرادەبەدەر فشار دەخەنە سەر منداڵ. بەڵام بەخێراش لەتوندی فشارەکە کەم دەکەنەوە. ئەو بابەتە ئەگەر بەدواداچوون و بەردەوام بێت، ئەوا جێی بایەخ پێدانە.

**(١١-٨-٢) *(بابەتەکانی ماڵەوەو قوتابخانە بەیەکەوە ببەستنەوە)***

ئەم شێوازە یارمەتیتان دەدات کێشەکانی قوتابخانەو ماڵەوە بەیەکەوە ببەستنەوەو تا بتوانن ڕەفتاری منداڵەکەتان بخەنە ژێر چاودێری خۆتانەوە.

* لە(شکۆنامە) بەتایبەت دەربارەی ڕەفتاری منداڵ سوود وەربگرن: ئەم شێوازە زۆر چاکە، چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ هەمیشە هەواڵی خۆش بۆ ماڵەوە بهێنێتەوە.

دڵنیابن کەمنداڵەکەتان ڕێگای بەدەستهێنانی شکۆنامەکان دەزانێت، بەڕوونی بۆی شیبکەنەوە کەچ داواکارییەکتان لێی هەیە و پێویستە چی بکات و ئەنجامی باش و خراپی کارەکانی لەپێشدا دیاری بکەن.

* ڕەفتاری شیاو، دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی هەندێ کار وەکو بەشداریکردن لەچالاکییەکان و بەرنامە دڵخۆشکەرەکان و گەشت و گوزاری قوتابخانە، بەڵام نیشاندانی ڕەفتاری نەشیاو دەبێتە هۆی لەکیسچوونی ئەو جۆرە دەستکەوتانە.

**(١١-٩) *(خەیاڵاوی)***

منداڵان هەریەکەیان بەشێوەیەك خەیاڵاویین. بەڵام لەلای هەندێکیان بەشێوەیەکە، دەبێتە هۆی کەم و کوڕی لەژیان و کاری ڕۆژانەیاندا.

ئەو پێشنیارانەی خوارەوە ڕێنمایتان دەکات بۆ زانینی خەیاڵاوی بوونی منداڵ و، پێویستە بۆ چارەسەرکردنی چیبکەن؟

(١١-٩-١) *(ئایا خەیاڵاوی بوونی منداڵەکەتان کێشە دروست دەکات)*

لەخۆتان بپرسن: ئایا منداڵەکەتان لەقوتابخانە سەرکەوتووەو کارەکانی بەرێكوپێکی ئەنجام دەدات؟ ئایا بەتەواوی پەیڕەوی فرمانەکانی مامۆستاکەی دەکات؟

ئەگەر وایە خەیاڵاوی بوونەکەی گرفتێکی بۆ دروست نەکردووەو کەموکورییەکی بۆ پێك نەهێناوە، بەڵام ئەگەر رای مامۆستایان ئەوەیە کەبەهۆی خەیاڵاوی بوونییەوە بێ تاقەتە، دەبێ وەکو کێشەیەك سەیری بکەن.

١١-٩-٢ *(هۆکارەکەی بدۆزنەوە)*

ژمارەیەکی زۆر هۆکار هەیەو دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ لەجیاتی ژیانی راستی خەریکی ئەندێشەو چوونە ناو خەیاڵە. بۆ زانینی هۆکارەکانی وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەنەوە:

١. ئایا هۆکارێکی پزیشکییە؟

بەهۆی ئەوەی کەچوونە ناو خەیاڵ رەنگە یەکێك لەنیشانەکانی هێرشی فێیەکی بچووك(پەرکەم) بێت، منداڵەکەتان بۆ لای پزیشك ببەن. تاکو دڵنیا بن کەئەو کێشەیە پزیشکی نییە.

٢. ئایا پەیوەندی بەبەکارهێنانی مەوادی بێهۆشکەرەوە هەیە؟

ئەگەر بچووکترین گومانتان هەیە کەمنداڵ دەرمانی بێهۆشکەری خواردووە، بەخێرایی لێی بکۆڵنەوە. دەتوانن داوا لەپزیشك بکەن بۆ پشکنینی چەند تاقیکردنەوەیەکی بۆ ئەنجام بدات.

٣ـ ئایا کێشەکە سۆزیو دەروونییە؟

هەوڵبدەن تێبگەن کەخەیاڵەکانی منداڵ زیاتر لەچ بوارێکدایە ، چونکە بەو کارە دەتوانن بزانن چ شتێك منداڵی ئازارداوە یان ئازاری دەدات. چوونە ناو خەیاڵەوە، رێگایەکە بۆ راکردن لەدنیای راستی. خەیاڵەکان تایبەتیو بەئاسانی لەگەڵ کەسێکدا باس ناکرێت، بەڵام رێگایەك بۆ دووبارە پێکهێنانو دارشتنی ئەو شوێنو پلانەیە کەپێویست نین، خەیاڵاوی بوون دەتوانێت زۆر ئاسایی بێت، کاتێ منداڵ دنیای خەیاڵی خۆی گۆڕییەوە بەدنیای راستی، لەو کاتەدا دەبێ زیاتر سەرنجی بارودۆخەکە بدەین.

٤ ـ ئایا هۆکارەکە هیلاکییە؟

لەوانەیە کاری قوتابخانەی منداڵ، بەباشی بەرەوپێشەوە نەڕوات و منداڵ زۆر لەوانەکانی سەرکەوتوو نەبێو یان لەوانەیە منداڵ، لەدەرەوەی قوتابخانەدا کارێکی زۆری نەبێت و لەبەر بێکاری، خەریکی خەیاڵکاری دەبێ، لێرەدا پێویستمان بەرووبەڕووبوونەوەیەکی دوو لایەنە، بەم شێوەیە کەژیانی منداڵ سەرنج راکێشترو خۆشتر بکەینو فێری بکەین بەشداری لەوکارو

بەرنامانەی کەدارێژراوەو کارێکی پەسەندکراوە بکات.

* منداڵ هانبدەن تا لەگەڵ هاوتەمەنەکانیدا پەیوەندی دروست بکات: بەرنامەیەك دابرێژن تا ببێتە بەشێك لەگروپێکی منداڵ و بەیەکەوە یاری بکەن. منداڵانی‌تر بۆ ماڵەوە بانگ بکەن تا هەموویان بەیەکەوە یاری بکەن. بەتایبەت دەربارەی ئەو منداڵانەی خوویان بەیاریکردنی تاکەوە گرتووەو حەزیان لێیەتی. هەموو هەوڵی خۆتان بدەن بۆ ئەوەی منداڵ لەبەرنامەیەکی بەکۆمەڵی و گروپەکاندا بەشداری بکەن.

* ئەگەر زۆربەی کات بەتەنیا دەمێنێتەوە، بەشێوەیەك بەرنامەرێژی بکەن، لەهەندێ لەکارەکاندا هاورێیەتیتان بکات. منداڵان حەزدەکەن لەچالاکی و کاری گەورەکان بەشداری بکەن. ئەو کارانە هەڵبژێرن کەمنداڵ بتوانێ ئەنجامی بدات.

* منداڵان بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانە هان بدەن کەپێویستی بەکاری دەست و بیرە.

بۆنموونە یاریەکانی کۆمپیوتەری، ویاری کارت و خشتەی وشەی ونبوو و وەرزش کەپێویستیان بەمێشکی بەهێزو زیرەك و تەندروست هەیە. بۆ منداڵەکەتان چالاکی دەرەوەی خوێندن رێکبخەن تاکو رێژەی ئەزموونەکانی زیاد بکات. بەشێوەیەکی گشتی ئەو بوارە نوێیانەی منداڵەکەتان پێیەوە پابەند دەبێ پێی بناسێنن.

### ۱۱-۹-۳ *(بۆکەمکردنەوەی خەیاڵاویبوونی و، بۆ ئەنجامدانی کارەکانی، سنووری کاتی دیاری بکەن)*

بەر لەوەی منداڵ دەست بکات بەئەنجامدانی ئەرکی قوتابخانەی، لێی بپرسن (بەرای تۆ ئەنجامی کارەکەت چەند دەخایەنێ؟) دوایی کاتژمێرێکی زەنگدار قورمیش بکەن و داوای لێ بکەن پێش لێدانی زەنگی کاتژمێرەکە کارەکەی تەواو بکات. هەندێ ئەرکی سووکی ماڵەوە وەکو رێکخستنی مێزی نانخواردن و کۆکردنەوەی کەل‌وپەلی یارییەکان دەستنیشان بکەن، تا لەمەودوا نەتوانێت بەخەیاڵ و داڵغەلێدانی دوورودرێژەوە خۆی خەریك بکات. لەبەرامبەر ئەنجامدانی خێرای کارەکانی، پاداشتی بدەنێ.

### (۱۱-۹-٤) *(لەگەڵ مامۆستاکەی هاوکاری بکەن)*

زۆربەی ئەو منداڵانەی کێشەی خوێندنیان هەیە، بەدرێژایی لەناو خەیاڵدا بەسەردەبەن تا لەکەسانی دەورروپشتیان دووربکەونەوە. هەندێکی‌تر پشتیان بەخەیاڵەوە بەستووەو کاتی خۆیان بەوە پڕکردووەتەوە تەنانەت ئەگەر کارەکانی لەکاتی خۆیدا ئەنجام نادات و مامۆستاکەی وابیر دەکاتەوە بەخەیاڵدا چوونی منداڵەکەتان کێشەی بۆ دروست دەکات، گومانی تێدا نییە هەروایە.

هەرچەندە نابێ ئێوە چاوەڕوانی ئەوە بن کەمامۆستا هەموو کاتی خۆی بۆ منداڵەکەتان تەرخان بکات و بەرنامەیەکی نووسراوو هەمەلایەنە تەنیا بۆ ئەو بەکاربهێنێت، بەڵام لەوانەیە ئەگەر داوا لەمامۆستاکەی بکەن، هاوکاریتان بکات، وکۆبوونەوەیەکتان لەگەڵدا ساز بکات، تا بەیەکەوە بەرنامەیەکی باش دابڕێژن، بۆئەوەی بەشداریکردنی منداڵ لەبەرنامەکانی خوێندن و فێربووندا گەشە بستێنێ.

* داوا لەمامۆستا بکەن سەرنج بدات لە چ کاتێکدا منداڵەکەتان بەخەیاڵدا دەچێت، تا ئەو کاتە منداڵەکە بەبابەتی خوێندنەوە سەرقاڵ بکەن، بەوردی خواستی خۆتان بۆ منداڵ دەست نیشان بکەن. بۆنموونە ((ماری) مامۆستاکەت دەڵێ تۆ لەکاتی وانە وتنەوە، دەچیتە ناو فیکرو خەیاڵەوە، ئەگەر بەچاکی گوێبگریت و بەشداری وانە کە بکەیت، مامۆستاکەت شکۆنامەت پێ دەبەخشێ. منیش خەڵاتت دەدەمێ)

پێویستە بیرتان بخەینەوە کەخەڵاتەکان پشت گوێ مەخەن و لەسەر بەرنامەی دیاریکراودا شکۆنامەو خەڵات ببەخشن.

(١١-١٠) *(منداڵ ئەرکی قوتابخانەکەی بەوردی ئەنجام نادات)*

(دنا) سێ پرسیارت بەجێهێشتووە، (جان) بۆچی وردبین نیت؟ تۆ چاك دەزانی سێ کۆ پێنج دەکاتە هەشت)، (تۆم) مەگەر مامۆستاکەت نەیگوتووە بەدەوری ناوەڵناوەکان هێڵ بکێشێت؟ ئەی بۆچی لەژێر فرمانەکان هێڵت کێشاوە؟) ڕستەی وەکو ئەوانە زۆرجار لەنێوان دایك و باوك و مامۆستاکان دەوترێتەوە، چونکە ئەوان وادەزانن کەقوتابی ئەرکەکانی وردبینانە ئەنجام نادات. هەڵبەت منداڵان زۆرجار ئەو ڕستانە بەو شێوەیە نابیستن، بەڵکو ئەوەی ئەوان دەیبیست بەم شێوەیە، (ئەی نەزان، دووبارە هەڵە)

فێربوونی وردبینی بۆ منداڵ، کارێکی گرنگ و دژوارە، مەبەستی ئێوە ئەوەیە کەمنداڵەکەتان زۆر وردبین بێ و لەکارەکانیدا کەموکوڕی نەبێ. چارەسەرکردنی وردبین نەبوونی منداڵ بەم شێوەیەیە کەبەردەوام بەسەر منداڵدا ببۆڵێنن و پێی بڵێن کەهەڵەی کردووە.

دەبێ فێری بکەن هەوڵبدات بایەخی زیاتر بۆ وردبین بوون دابنێت. پێویستە یارمەتی بدەن تاکو فێری شارەزاییەکانی وردبینی و تەرکیزکردنی هەست ببێ.

(١١-١٠-١) *(کێشەکە دیاری بکەن)*

بەرێك و پێکی کارەکانی منداڵ بپشکنن و یارمەتی بدەن تا تێبگات کێشەکە چییەو لەکوێیە؟ ئەگەر بەباشی لەوانەکەی تێگەیشت و دەزانێ چی بکات، ئەی بۆچی هەڵە دەکات؟.

(هەستی) شێوازی بیرکاریەکەی باش نازانێ بەڵام بۆ ئەوەی جارێکی‌تر سەیری شیکاری پرسیارەکان بکات کاغەزی تاقیکردنەوەکەی دەگەڕێنێتەوە. کێشەی (یاد) ئەمەیە کەپرسیارەکان بەباشی ناخوێنێتەوە چونکە وابیردەکاتەوە کەپرسیارەکان زۆر لەیەک دەچن. (دنا) دەیەوێت یەکەم کەس بێت کەکاغەزی تاقیکردنەوەکە تەواو بێت، بۆیە زۆر هەڵە دەکات.

( ١١-١٠-٢ ) *(ئاگاتان لەوردبین نەبوونی منداڵەکەتان بێ )*

هیچ کەس لەسەداسەد وردبین نییە. بەڵام ئەگەر ئێمە بەشێوەیەک هەوڵ بدەین کەوردبین بین لەئامانجی خۆمان نزیک دەبینەوە.

*ئەگەر باش خوێندنەوەی پرسیارەکان چارەسەری کێشەکە دەکات، داوا لەمنداڵەکەتان بکەن دوای خوێندنەوەی هێڵێك بەژێر وشە گرنگەکان بکێشێ.

( ١١-١٠-٣ ) *(وردبینی لەناخی منداڵەکەتاندا پتەووتر بکەن )*

منداڵ تێبگەیەنن کەوردبینی کارێکی بایەخدارە بۆیە ئەویش دەبێ وردبین بێ.

*منداڵ هانبدەن: کاتێ منداڵەکەتان ئەرکەکەی بەبێ هەڵە و بەوردی ئەنجامدا پێی بڵێن (سەنا) ئەم ئەرکەت زۆرباش ئەنجام داوە، دواییش بەوردی کۆنترۆڵت کردووە)

*سوود لەخشتەیەك وەربگرن و بۆ هەوڵی منداڵەکەتان پاداشت دەست نیشان بکەن.

هەندێ لەمنداڵان بەباشی وەڵامی ئەو شێوازانە دەدەنەوە کەرەفتارە نوێیەکانیان جێگیر دەکات. ئێوەش بەر لەدەست پێکردنی، یاساکانی دیاری بکەن.

((ناتالی) تۆ قوتابخانەت بەگۆترە کاری نەگرتووەو ئەرکەکانت ئەنجامداوە). (لەبەرامبەر ئەنجدامدانی ئەرکەکانی بەشێوەیەك کەزیاتر لەهەڵەیەکی تێدا نەبێ، خەڵات وەردەگرێت) (بەشی ٢ بخوێنەوە)

*یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تابزانێ وردبینی لەکارەکانی لەناو ماڵدا بایەخی زۆری هەیە. دەتوانن داوا لەمنداڵەکەتان بکەن تا لەکڕینی کەل‌وپەلی ماڵەوە یارمەتیتان بدات. لەهەلێکی گونجاودا دەربارەی بایەخی وردبینی، لەگەڵ منداڵەکەتاندا قسە بکەن. بۆ نموونە لێی بپرسن (ئەگەر لەدەقی دەعوەتنامەی جەژنی لەدایك بوونەکەت بەهەڵە مێژووەکەت بنوسیایە، چی ڕووی‌دەدا؟ یان ئەگەر ناونیشانەکەت بەهەڵە بنووسیایە؟ ئەگەر لەجیاتی دوو پەرداخ شیر، پەرداخێك بکەینە ناو کێکێك چی ڕوودەدات؟ )

**(١١-١٠-٤) *(بەدەستنیشانکردنی ئاگادارکردنەوە، وردبینی لەناوماڵدا، بەهێزتر بکەنەوە)***

**دوای ئەوەی منداڵەکەتان تێگەیاند کەوردبینی چ مانایەکی هەیە دەربارەی ئەنجامەکانی وردبین نەبوونیش قسەی لەگەڵدا بکەن.**

**بیرتان نەچێت کەوردبینی لەکاردا، کاتێ ماناکەی دیارە کەمنداڵ بزانێ دەبێ چۆن ئەنجامی بدات و چۆن پەیڕەوی فرمانی کارەکانی بکات.**

***سوود لەشێوازی چاککردنی زۆر وەربگرن. باشترین شێواز بۆ ئەوەی بتوانن وردبینی لەناو منداڵدا بەهێزتر بکەن، ئەمەیە کەدووبارە کارەکانی قوتابخانەی بپشکنن و سوود لەشێوازی پێداچوونەوەی لەرادەبەدەر وەربگرن. (سارا) من لەئەرکەکانی قوتابخانەکەت چوار هەڵەم دۆزییەوە، بەڵام پێت ناڵێم لەکوێن. خۆت دووبارە سەیری بکەو چوار هەڵەکان بدۆزەرەوە) یان (ئالیس) پێویستە پرسیارەکان بەباشی بخوێنیتەوە. من لەلاپەڕەی یەکەمدا هەڵەیەکم دۆزییەوەو لەوانەیە لەلاپەڕەکانی تریش هەڵە بدۆزیتەوە. هەموو لاپەڕەکان دووبارە بخوێنەرەوە تا دڵنیابیت هیچ هەڵەیەکیان تێدا نییەو کاتێ بەباشی لێیان تێ گەیشتوویت و لێبویتەوە بیهێنە با سەیری بکەم)**

- **منداڵەکەتان ناچار بکەن دووبارە کارەکەی ئەنجام بدات: ئەگەر منداڵ بەشێوەی مەزەندە کاری و لابەلاو بێ سەرنج پێدان کارەکانی ئەنجام دەدات، لەوانەیە پێویست بکات ناچاری بکەن سەرلەنوێ ئەنجامیان بداتەوە. لەجیاتی ئەوەی پشت بەوردبین نەبوونی ببەستن، جەخت بخەنە سەر ئەنجامدانی کارەکانی.، بۆ نموونە ئەگەر بەخەتێکی ناشیرین نامەکەی نووسیوە، پێی مەڵێن لەنووسینەکەی وردبین نەبووە بەڵکو بۆی شیبکەنەوە کەپێویستە نامەکەی بەپاکی و رێکوپێکی و پەیڕەوکردنی خاڵبەندی بنووسێت و داوای لێبکەن سەرلەنوێ بینووسێتەوەو یان ئەگەر چیرۆکێکی هەر بەمەزەندە نووسیوەتەوە، بۆی شیبکەنەوە کەنووسینی چیرۆك دەبێ بەبیرکردنەوە بێت و، وردەکاری تێدا بەکاربهێنێ. بەم شێوەیە، ئەو زۆر زوو فێری ئەوە دەبێ هەر لەیەکەم جارەوە بەوردبینی و بەدیقەتەوە کارەکانی بکات بۆ ئەوەی ناچار نەبێ دووبارە هەمان کار ئەنجام بداتەوە.**

**(١١-١١) *(منداڵ ناتوانێ پەیڕەوی فرمانەکان بکات)***

**سەرنجی ئەم رستانە بدەن (منداڵینە، خەریکی هەر کارێکن وازی لێ بێنن و هیچ مەنووسن. کاغەزەکەتان بخەنە سەر مێزەکەمو بگەرێنەوە بۆ سەر جێگەکەتان. لەپەڕەیەك کاغەزدا ناوی خۆتانی لەلای راست ومێژووش لەلای چەپ بنووسن. لەسەر هێڵەکانی پەرەکە لە ژمارە (١) تا (٢٥) دابنێن، کاتێ ئەم کارەتان تەواوکرد دەستتان بەرز بکەنەوە) یان دایك لەماڵەوە وادەڵێت (جیری) بچۆ ژوورەکەت و جلوبەرگەکەت بگۆڕەو دەست و دەموچاوت**

بشۆو، ئەو کتێبانەی لەکتێبخانەدا هێناوتن هەڵگرەو وەرەوە بەیەکەوە بچین بیبەینەوە)

ئاشکرایە دایك‌و باوك‌و مامۆستاکانی لەکاتی فرمان دەرکردندا، زۆر قسە بۆ منداڵان دەکەن‌و ئاسان نییە هەموو فرمانەکانی لەبیر بمێنێت‌و ئەنجامیان بدات، بۆیە پێویستە گەورەکان ئاگادار بن کەمنداڵەکەیان بەفرمانی دووروودرێژو یەك لەدوای یەك گێژ نەکەن‌و سەریان لێ تێك نەدەن. بەتایبەت کاتێ ئەم فرمانانە بەشێوەی زارەکی دەردەبڕن. بەلام ڕاستی ئەمەیە کەسەرکەوتن لەپۆلدا پەیوەندی بەپەیڕەوکردنی دروستی فرمانەکانی مامۆستاوە هەیە.

ئێوە وەکو دایك یان باوك لەهەل‌و شوێن‌و بواری زۆردا دەتوانن تێبگەن کەمنداڵەکەتان دەتوانێ هەوڵ بدات تا پەیڕەوی لە فرمانەکانتان بکات، بەلام ناتوانێ ئاگاداری ئەو جۆرە فرمانانە بێ کەلەپۆل دا دەدرێت، بەباشی ئەنجامدانی کۆمەڵێك فەرمان، پێویستی بەسەرنج‌و تێگەیشتنە،ئەگەر وانەزانێ، کێشە دروست دەکات. هەندێ لەمنداڵان، تەنانەت سەرنجی فرمانەکانیش نادەن.

هەندێکی‌تر سەرنج دەدەن، بەلام تێی ناگەن یان بیریان دەچێتەوە.

هەندێکی‌تریش بەرلەوەی مامۆستا قسەکەی تەواو بکات، دەست بەکاردەبن. لەحاڵێکدا هەندێکی‌تر هەرگیز حەزناکەن دەست بەکار بن.

ئێوە بەسوود وەرگرتن لەو ناسینەی دەربارەی منداڵەکەتان هەتانەو لەشێوەی ڕووبەڕووبوونەوەی لەگەڵ فرمانە جۆراوجۆرەکاندا، دەتوانن بەرنامەیەك دابرێژن‌و یارمەتییان بدەن تاکو لەناوخۆیدا توانای ئەنجامدانی فەرمانەکان پەرە پێبدات.

**(١١-١١-١)*(کێشەکە دیاری بکەن)***

وەکو هەموو ڕەفتارەکانی سەردەمی منداڵی پێویستە ئێوە لەسەرتاوە بەوردی ئەو کێشەیە دیاری بکەن کەلەسەر شێوەی کاردانەوەی منداڵەکەتان کاریگەری هەیە.

*ئایا هەمان کێشە بەرگری لەفێربوونی دەکات؟ هەندێ جار بێ‌دەسەلاتی لەئەنجامدانی فرمانەکان نیشانەیەکی لەبێ‌دەسەلاتییە لەفێربووندا، لەوانەیە منداڵ تێی نەگات کەلەفرمانەکان دا چ شتێك بایەخی هەیە، بۆیە ناتوانێت بەرێك‌وپێکی ئەنجامیان بدات، لەوانەیە لەوشەکان تێ نەگات، یان گوێی لێ نەبوو بێ.

زۆربەی ئەو منداڵانەی لەفێربووندا کەم توانان، تاماوەیەکی زۆر بۆ بیستن و لەبیرنەچوونەوەی فرمانەکان و پەیڕەوی کردنیان، کێشەیان هەیە. ئەگەر منداڵەکەتان وایە بەشی (١١-١٤) بخوێننەوە.

- ئایا منداڵەکەتان ناتوانێت بیرو خەیاڵی بخاتە لای فرمانەکانتان؟

هەندێ منداڵ بەرلەوەی هەموو فرمانەکان ببیستێ، دەست بەکاردەبێ، بەڵام هەندێکیتر توانایان نییە دەست بەکاربن. ئەگەر بەشێوەیەکی گشتی منداڵەکەتان، خەیاڵی بۆ دەوروپشتی چڕ ناکاتەوە، بۆنمونە گوێ لەقسەی مامۆستا ناگرێت، و بەچڕی دەست بەکارەکانی ناکاتو ناتوانێ خشتەیەکی سادە شیبکاتەوەو، بەتەواوی کارێك ئەنجام بدات، بەشی (١١-١٥) بخوێننەوە. ئەو منداڵانەی بەئاسانی دەچنە ناو خەیاڵەوەو بیرتان لەشوێنێك نامێنێت، زۆرجار زانیارییەکانی دەوروپشتیان بەیەکسانی وەردەگرنو ناتوانن بابەتە گرنگەکان لەیەکتری جیا بکەنەوە. بۆیە ناتوانن لەکاتێکی دیاریکراودا لەسەر کارێك چڕ ببنەوە.

+ ئایا منداڵ بۆ بیستنی فرمانەکان بایەخ دانانێ؟

جیاوازییەکی زۆر هەیە لەنێوان ئەو منداڵەی ناتوانێت پەیڕەو فرمانەکانی بکاتو، ئەو منداڵەی نایەوێت پەیڕەوییان بکات. منداڵێك کەکێشەی فێربوونی هەیە، لەوانەیە نەتوانێت لەفرمانەکان تێ بگات. تەنانەت ئەگەر گوێشی لێ بگرێت. منداڵێك کەنەتوانێ خەیاڵو فیکری کۆبکاتەوە، فرمانەکان ئەنجام نادات چونکە ناتوانێ کارە گرنگەکان جیابکاتەوەو ئەنجامیان بدات، ئەو جۆرە منداڵانە، تا کاتێ فێری شێوازی باش ئەنجامدانی فرمانەکان نەبن، ناتوانن ئەنجامیان بدەن، بەڵام زۆربەی منداڵان، هەرچەندە تێدەگەن نایانەوێ گوێبگرنو فرمانەکان ئەنجام بدەن کێشەکە لێرەدا ئەوەیە نایانەوێت ئەنجامیان بدەن.

(١١-١١-٢)*( هەستی سەرنجو وردبینی منداڵ بەهێزتر بکەن)*

بۆ ئەوەی منداڵ بتوانێ باش فێربێتو کارەکانی بەرێكوپێکی ئەنجام بدات، دەبێ بزانێت چۆن سەرنجی پرسیارەکان بدات. قسە لەگەڵ مامۆستاکەی بکەنو ئەم پێشنیارانە تاقی بکەنەوە:

*شوێنی دانیشتنی منداڵ لەناو پۆلدا بگۆڕن: ئەم کارە بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر لەباشتربوونی سەرنجی منداڵ لەناو پۆلدا کاریگەری هەیە، منداڵەکە بخەنە ئەو شوێنەی کەخۆی داوای دەکات. بۆنموونە، لەپێشەوە نزیك مێزی مامۆستاو بەرامبەر تەختەی رەش بەدوور لەجەنجاڵی هاورێیەبزۆزەکان دایبنێن. دڵنیابن کەمنداڵەکەتان وابیرنەکاتەوە ئەو کارە بۆ سزادانیەتی. واتێی بگەیەنن کە بەو کارە دەتانەوێت یارمەتی بدەن تاسەرکەوتووانە بەرەو پێشەوە بچێت.

*بەمنداڵەکەتان بڵێن سوود لەپەیوەندیکردنی نیگایی وەربگرێت. کاتێ فرمانی تایبەتی لەمنداڵ داوادەکرێت، بەم مانایەیە کەتەنیا ئەو کارەیان لێی دەوێت، پێویستە منداڵ بەشێوەی راستەوخۆ سەیری ئەو کەسە بکات کەلەگەڵی قسە دەکاتو داوای کارەکەی لێ

دەکات. بۆئەوەی ئەو کارە ئەنجام بدرێت پێویستە مامۆستا بەرلەوەی دەست بکات بەقسەکردن کەمێك بوەستێت و هەر کاتێ منداڵەکە سەیری کرد، قسە بکات و داواکارییەکانی پێ رابگەیەنێ.

*سوود لەنیشانەیەك وەربگرن. داوا لەمنداڵ بکەن دوای گوێگرتن و تێگەیشتنی فرمانەکانی مامۆستا، بەنیشانەیەکی بێدەنگ تێ بگەیەنێت. بۆنموونە، بەجوڵاندنی سەری دەتوانێت بەمامۆستاکەی رابگەیەنێت کەگوێی لەقسەکانی بووەو پەیامەکەی وەرگرتووە.

*کەمتر داواکاری و فرمانتان هەبێ. زۆرجار لەماوەیەکی کورتدا داوای ئەنجامدانی کارێکی زۆر لەمنداڵ دەکرێت. مامۆستا دەتوانێت بەخێرا دەرکردنی فرمانەکانی، کەم بکاتەوە یان لەژمارەکانیدابەزێنێ. توانای منداڵ بۆ ئەنجامدانی زنجیرەیەك فرمان، هەڵسەنگێنن و لەسەری برۆن. بۆنموونە سوود لەدوو سێ یان چوار داواکاری ولەیەك کاتدا وەربگرن و ئەم ژمارەیە بەپێی توانای منداڵ بگۆڕن.

*هاوبەشی وانەیی بۆ منداڵ دابین بکەن. داوا لەمامۆستا بکەن یەکێك لەهاوڕێکانی منداڵەکەتان وەکو هاووانە یان هاوبەشی وانەیی هەڵبژێرێت تا منداڵ بتوانێ داواکارییەکانی مامۆستای بۆ دووبارە بکاتەوەو بڵێت کەمەبەستی مامۆستا چیبووە. ئەم شێوازە نەك هەر ئەرکی مامۆستا سووکتر دەکات، بەڵکو رێ بەمنداڵ دەدات لەیارمەتی دانی یەکێکیتریش سوود وەربگرێت.

*داوا لەمنداڵ بکەن داواکارییە زارەکییەکان دووبارە بکاتەوە ئەگەر پێشنیاری دابینکردنی هاوبەشی وانەیی ئەنجام نادرێت، داوا لەمنداڵ بکەن داواکاریەکان بۆخۆی دووبارە بکاتەوەو دوای وتنەوەی بینووسێتەوە.

*سەرنجدانی منداڵ هانبدەن: بۆ سەرنجدانی کێشەکە پێویستە لەسەرتاوە منداڵەکەتان تەنیا بۆ هەوڵدان بۆ ئەنجامدانی داواکارییەکان هانبدەن. مامۆستایەك دەتوانێت بەئاسانی ئەو کارە بەم پێناسەیە ئەنجام بدات وەکو : (کاتێ من خەریکی قسەکردنم (تۆم ) سەیرم دەکات و باش گوێ لەقسەکانم دەگرێت، ئێوەش ئەگەر هەڵەیەکتان هەبوو پرسیار بکەن).

مامۆستا دەتوانێت هانی قوتابییەکەی بدات بۆ ئەوەی بەباشی و رێکوپێکی فرمانەکانی دووبارە بکاتەوەو وەکو نمرە ئەستێرەیەکی بداتێ. لەسەرەتاوە پێویستە ئەو منداڵەی کەپەیرەوی فرمانەکانی نەدەکرد، بەڵام ئێستا ئەنجامیان دەدات، تەنانەت بەهەڵەیش، هانبدرێت.((کارل) دەبینم پرسیارەکانت بەباشی خوێندۆتەوە چونکە بەدەوری ئەو وشانەی گرنگ بوون، هێڵت کێشاوەوە، دیارە لەپرسیارەکە تێ گەیشتوویت)

**( ١١-١١-٣ )*(هونەرە پێویستەکان فێری منداڵەکەتان بکەن)***

**سەرەڕای شیکردنەوەی ئەم بابەتانە: (دانیشتن لەپێشەوەی پۆل و سەیرکردنی ڕاستەوخۆی مامۆستاو یان هێڵکێشان بەدەوری وشە گرنگەکاندا)، یارمەتی منداڵ دەدات تا لەئەنجامدانی پرسیارەکاندا سەرکەوتووتر بێ. ئێوە دەتوانن بەم شێوەیەش یارمەتی منداڵەکەتان بدەن کەپێویستە (چۆن) پرسیارو داواکارییەکان ئەنجام بدات.**

***منداڵ فێر بکەن سەرەتا لەبیری دا بەرنامە دابڕێژێت تابزانێت چی بکات. یادی منداڵەکەتان بخەنەوە بەر لەوەی دەست بەشیکردنەوەی پرسیارەکان بکات، فرمان و داواکارییەکان بەباشی بخوێنێتەوە. داوای لێبکەن ئەو بابەتانەی پێویستی پێیەتی کۆبکاتەوە. ئەگەر بۆ ئەنجامدانی کار، دەبێ بەلاپەڕەکانی کتێبەکەدا بچێتەوە، داوای لێبکەن لەناو کتێبەکەی ئەو لاپەڕانە نیشانە بکات.**

***وشە گرنگەکان بەمنداڵ بناسێنن: زۆربەی بوارەکانی خوێندن لەوشەو پێناسە گرنگەکان بەشدارن. بۆنموونە لەبیریکاریدا وشەی: (کۆکردنەوە، ئەنجام دان، دابەشکردن.) داوا لەمنداڵ بکەن وشە گرنگەکانی ناو پرسیارەکان دەربێنێ و بینووسێتەوە. دڵنیابن کەمنداڵ دەزانێ وشەکان داوای چی لێ دەکەن.**

***هەفتانە کارەکانی قوتابخانەی منداڵەکەتان بپشکنن، داوا لەمامۆستا بکەن لەکۆتایی هەفتەدا ئەرکەکانی ناو پۆلی منداڵەکەتان بۆ بنێرێت. بەهاوکاری منداڵ ئەرکەکانی بپشکنن و نرخی بۆ دابنێن.**

***ڕێگاچارەیەك بۆ پرسیارە گرانەکان بدۆزنەوە: بۆ دۆزینەوەی بەشە گرانەکانی پرسیارێك، کاتێك تەرخان بکەن و لەگەڵ منداڵدا دەربارەی ئەوەی کە چ شتێ پرسیارەکەی گران کردووە، گفتوگۆ بکەن و بڕیاری لەسەر بدەن کەچۆن دەتوانن پرسیارەکە شیبکەنەوە وبیکەن بەچەند بەشی بچووکترەوە. لەقاڵبی یاری یان نمایش دا منداڵە بچووکەکەتان فێر بکەن چۆن فرمان و پرسیارەکان وەڵام بداتەوە. بۆنموونە پێی بڵێن (دەستت بخە سەر لاپەڕەی بەردەمت) (کاغەزەکە بکە بەنیوە)، (لەناوەڕاستەوە بیکە بەدوو بەشەوە) و .. دوایی نۆرەی منداڵە فرمان بەسەر ئێوەدا بدات و ئێوەش ئەنجامی بدەن. دەتوانن بۆ بەهێزکردنی سەیرکردنی ڕاستەوخۆ پێشبڕکێیەك ڕێك بخەن: لە چاوی یەکتری وردببنەوە، هەرکەس زووتر هیلاك بوو و چاوی تروکاند، دۆڕاوە. دەتوانن یاریەکە بەم شێوەیە ئەنجام بدەن هەرکەس دە جار بردیەوە، دیارییەکە بۆ ئەو دەبێت.**

***لەکاتی پێشکەوتندا خەڵات بەمنداڵ ببەخشن و بەباشی هانی بدەن.**

**( ۱۱-۱۲ ) *( منداڵ لەبەئەنجام گەیاندن و تەواوکردنی ئەرکی ماڵــەوەی قوتابخانەکەی کێشەی هەیە )***

منداڵەکــە ئــەرکی ماڵــەوەی قوتابخانەکــەی بەکــەموکوڕی ئــەنجام دەدات و کــارە تایبەتییەکانی قوتابخانە بۆ ماڵەوە هەڵدەگرێ یان لەکاتی پشوودانی خۆی بۆ تەواوکردنی ئەرکەکانی سوود وەردەگرێت، ئەمە یەکێکە لەدیارترین ئەو کێشانەی کەدایك و باوکان سکاڵای لەسەر دەکەن.

بۆ زۆربوونی ئەم کێشەیە هۆکار هەیە. ئەگەرئەنجامدانی کارەکە لەرادەی توانای منداڵدا نەبێ، ئارەزووی لێ نامێنێ و ناتوانێ بەوردی کارەکەی بکات.(بەشی۱۱-۱۵) بخوێنەوە.

ئەگەر منداڵ لەبابەتێکی تایبەتیدا دوچاری کێشە دەبێ، لەوانەیە شێوازی ئەنجامدانی ئەرکەکانی نەزانێ، ئەگەر منداڵ ئەو شارەزاییانەی کەپێویستن نەیبێت، هەرگیز ناتوانێ کارەکانی بەئەنجام بگەیەنێت. لەهەندێ بابەت دا منداڵان بەخاوی کاردەکەن و هەندێکی تر ئارامتر دەنووسن و بەخاوی شێوەی پیتەکان دیاری دەکەن. یاهەندێك لەقوتابیان پێویستیان بەکاتێکی زۆرترە تا بتوانن ئەو شتەی لەمێشکیاندایە بیخەنە سەرکاغەز.

هەندێجار فیکرو خەیاڵی منداڵ ئەوەندە سەرقاڵی کێشەکانی خێزانی و تایبەتییە کەناتوانێت تەرکیز بکاتە سەر کاری ناوپۆلەکەی، بەڵام زۆربەی منداڵان تەنیا بەهۆی بێ تاقەتی و تەمبەڵییە کارەکانی قوتابخانەکەیان ئەنجام نادەن. بەکورتی، زۆربەیان تەنیا (لەژێر باری کار رادەکەن). بۆ ئەوەی رەفتاری تەواونەکردنی کاری قوتابخانە چاکبکەن ، دەبێ رەفتاری منداڵان بگۆڕن. ئەو پێشنیارانەی خوارەوە رێنمایی دایك و باوك و قوتابیان لەم بوارەدا دەکات:

**( ۱۱-۱۲-۱ )*( دەربارەی بابەتەکە لێی بکۆڵنەوەو بیپشکنن )***

دیاریکردنی هۆکاری راکردنی منداڵ لەژێر باری ئەرکی ماڵەوەو قوتابخانە، زۆر ئاسانە، بەڵام زۆر گرنگە و جێی بایەخە ئەگەر بتوانن لەسەرەتاوە هۆکارەکانی تری ئەو رەفتارە رەتبکەنەوە.

*لەگەڵ مامۆستاو منداڵدا قسە بکەن. ئەم کێشەیەش پێویستە لەنێوان دوو لایەنە سەرەکییەکە، رووبەروو بیێتەوەو باس و لێکۆڵینەوە بکەن. تاتێبگەن ئایا کێشەکە، تازە سەریهەڵداوە یان لەدەمێکەوە هەیە. ئەمەش دیاری بکەن کەئایا تەنیا لەوانەو پۆلی تایبەتدا ئەو جۆرە رەفتارە سەرهەڵدەدات یان لەهەموو وانەکاندایە.

*دەربارەی ئاستی کارکردنی منداڵ، لێیبکۆڵنەوە. دیاری بکەن ئایا ئاستی خوێندن و زانیارییەکانی منداڵ لەرادەی خواستەکانی مامۆستایە یان نا؟ ئایا منداڵ کێشەی فێربوونی هەیە.؟ ئەگەر پێویستی کرد، داوا لەشارەزایەك بکەن تا منداڵەکە تاقیبکاتەوە.

**(١١-١٢-٢)*(ئاستی فێربوونی منداڵ لەگەڵ ئاستی پۆلەکەیدا، هاوئاهەنگ بکەن)***

ئەگەر منداڵەکەتان لەگەڵ پرسیاری زۆر گران رووبەروو دەبێتەوە، دەبێ لەپۆلێکی نزمتر دایبنێن تا ئەو کەموکوڕییەی نەمێنێت. مامۆستا دەتوانێ ئەو گۆڕانکارییە پێویستانە ئەنجام بدات.

ئەگەر لەنێوان ئاستی زانیاری پۆل و ئاستی فێربوونی منداڵدا جیاوازییەکی زۆر هەیە، پێویستتان بەپسپۆرێك دەبێ. منداڵێك لەفێربووندا کەم توانایە و لەسەرنجداندا کەموکوڕی هەیە، بۆ ئامادەکردنی بواری سەرکەوتنی پێویستی بەدەستپێشخەری زیاترە.؟

*گەشە بەبواری خوێندنی منداڵەکەتان بدەن: ئەگەر کەموکوڕی منداڵ لەسنوورێکی تایبەتدا بێ دەتوانن بەسوود وەرگرتن لەخولەکانی پەرەپێدانی وانەکان و مامۆستای تایبەتی ئاستی منداڵەکەتان بگەیەننە رادەی گونجاو.

*مۆڵەتی تەواوی بدەنێ: زۆربەی منداڵان دەتوانن ئەو کارەی لێیان داواکراوە ئەنجام بدەن. بەڵام پێویستیان بەکات وەهەل زیاترە. بەیارمەتی مامۆستا، ئەو کاتەی بۆ ئەنجامدانی کارەکانی پێویستە، دەستیشانی بکەن. لەو کاتەدا، منداڵ بەخەیاڵێکی ئاسوودەوە کارەکانی ئەنجام دەدات.

*توندوتیژییەکان کەم بکەنەوە، بۆ ئەو منداڵانەی لەنووسیندا کێشەیان هەیەو یان لەدەربڕینی بیرورایان بەسەر کاغەزدا خاوەن، کاتێکی زیاتر بۆ ئەنجامدانی کارەکانیان لەبەرچاو بگرن. وەدەتوانن بەو منداڵانەی شێوازی خێرا نووسین پرۆڤە دەکەن، خەڵات ببەخشن.

**(١١-١٢-٣)*(پشتگیرییان بکەن)***

ئەگەر منداڵ لەکرداری فێربووندا دوچاری کەموکوڕی لەسەرنج و کێشەیەکی سۆزداری بووە، ئەوا کاردانەوەی لەسەر کاری قوتابخانەی دەبێ، دەبێ ئێوە بۆ یارمەتیدانی پشتگیری بکەن، تا بتوانێ لەقوتابخانەدا کاری باشتر ئەنجام بدات.

مامۆستا تایبەتییەکان دەتوانن یارمەتیتان بدەن. قوتابییەك کەناتوانێ ماوەیەکی زۆر هەستی خۆی لەسەر کارێکدا کۆبکاتەوەو خەیاڵ دەیباتەوە، پێویستە بەدەرمان یان جێگۆڕکێی کورسیەکەی و فێری پشت بەخۆبەستنی، بکرێت. (بەشەکانی (١١-١٤ و ١١-١٥ بخوێننەوە)

**(١١-١٢-٤)*(تەرکیزکردنی منداڵ بەسەر کارەکانیدا بەهێزتر بکەنەوە)***

کاتێ منداڵ لەسەر هەندێ بابەت کاردەکات کەلەئاستی ئەودایەو لەسنووری خۆی زیاتر فشاری ناخرێتە سەر، دەتوانن بەرنامەیەکی رێك‌وپێك دابرێژن، وفێری بکەن کارەکانی لەکاتی خۆیدا ئەنجام بدات.

*بەیارمەتی منداڵەکەتان، سنوورەکانی کاتی دیاری بکەن: بۆ منداڵێك کەهەمیشە درەنگ تر لەقوتابییانی تر کارەکەی تەواو دەکات، سوودوەرگرتن لەکاتژمێرێکی زەنگدار رێگاچارەیەکی باشە.

بەیارمەتی منداڵ، لەسەر ئەوکاتە رێکبکەوت کەبۆ ئەنجامدانی کارەکانی پێویستە: ئەو ماوەیەی لەسەری رێك کەوتوون بینووسنەوە. کات ژمێرێکی زەنگدار رێك بخەن‌و بزانن منداڵەکەتان چەند بەخێرایی دەتوانێ کاربکات. (تیك تاکی) کاتژمێرەکە ئارەزووی تەواو بۆ خێرا کارکردن بەمنداڵ‌دەبەخشێت.

+ لەبەرامبەر ئەنجامدانی رێژەیەکی زیاتر لەکارێکی دیاریکراو لەکاتێکی دەستنیشانکراودا، نمرەدابنێن: بەم شێوەیە دوای ماوەیەکی کورت، منداڵ لەبواری خێرایی‌و توانای ئەنجامدانی کارەکانی‌دا دەگاتە ئاستی پۆلەکەی.

**(١١-١٣)*(ناپرسێت‌و وەڵامی پرسیارەکانیش ناداتەوە)***

لەوانەیە ئەم کێشەیە لەهەموو شوێنێکدا روویدات. ئێوەش لەو دەستە مرۆڤانەبن کەکاتێ لەناو کۆمەڵدا دەبن، لەسووچێك بەبێ دەنگی دادەنیشن‌و بیروڕاتان دەرنابڕن، لەحاڵێکدا کەهەمووان بەچالاکی خەریکی قسەو گفتوگۆن.

زیانیش بەکەس ناگات بەڵام لەقوتابخانەدا ئەم شێوە رەفتارانە باش نییە، ئەگەر قوتابییەك لەناوپۆلدا وەڵامی پرسیارەکان نەداتەوە، بۆ مامۆستا زەحمەت دەبێ زانیاری‌یەکانی بپشکنێت‌و ئەرکێکی گونجاوی بداتێ‌و قوتابییش فێرنابێ چۆن وەکو بەشێك لەکۆمەڵ چالاکی بکات‌و بەم شێوەیە ئەو رەفتارە لەسەر فێربوون‌و کاری ناو پۆلیشی کاریگەری دەبێ.

هەندێ‌جار منداڵ دەترسێت وەڵامی هەڵە بداتەوەو پرسیاری نابەجێ بکات. هەندێ‌جاریش وادەست دەکات ئەگەر داوای یارمەتی لەکەسێکی‌تر بکات، بۆی دەبێ بەنیشانەی کەم‌وکوڕی. ئەو هەست‌و بیرانە والەمنداڵ دەکات لەداهاتوودا بەترسەوە هەڵس‌و کەوت لەناو کۆمەڵدا بکات. گرنگ نییە چ بابەتێك دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ خۆی نیشان نەدات‌و لەوتووێژی ناو کۆمەڵدا بەشداری نەکات. ئەوەی گرنگە ئەوەیە پێویستە ئەو رەفتارە دەستنیشان بکرێت‌و بگۆڕدرێت.

(۱۱-۱۳-۱)*(کێشەکە دەستنیشان بکەن)*

ئایا منداڵ لە قسەکردنی ناو کۆمەڵدا شەرم دەکات؟

گرنگ نییە ئەم کێشەیە لەچ تەمەنێکدا یان لەکوێ دەدۆزرێتەوە. ، لەناو خزمان، لەناو هاوڕێیان، یان لەناوپۆل‌و لای مامۆستایان. گرنگ ئەوەیە بزانن ئەم کێشەیە لەقوتابخانەش دا ڕوودەدات یان نا؟

- لەمامۆستا بپرسن ئاخۆ لەو ڕەفتارەی گلەیی دەکات؟
- لەگەڵ منداڵدا دەربارەی ئەو کێشەیە بدوێن.

(برایان) هیچ کاتێ بەباشی لەمەبەستی مامۆستاکەی دەربارەی ئەرکەکانی تێنەدەگەیشت‌و نەیدەزانی مەبەستی چییە. هەرکاتێ دایکی پێی دەگوت لەمامۆستاکەی بپرسێت تا بابەتەکەی بۆ شیبکاتەوە. (برایان) شانی هەڵدەتەکاند، کاتێ زیاتر لەم بارەیەوە لێی وردبووینەوە، تێگەیشتین کە(برایان) وابیردەکاتەوە کەپێویستە هەریەکەم جار لەقسەی مامۆستاکەی بکات‌و ئەگەر بپرسێت، هاوپۆلەکانی گاڵتەی پێدەکەن.

*لەگەڵ مامۆستاکەی قسە بکەن: نیگەرانی خۆتان لەگەڵ مامۆستاکەی باس بکەن‌و هەوڵ بدەن، تێبگەن ئایا منداڵەکەتان بەشێوەیەکی گشتی لەقسەکردنی ناو پۆل دا بەدەنگی بەرز دەترسێت یان ترسەکەی لەوەیە نەکو بەپێشنیازی پرسیارێکی بێ مانا یان بەهۆی وەڵامێکی هەڵەوە گاڵتەی پێ بکەن.

(۱۱-۱۳-۲)*( لەسەرتاوە ترسەکەی بڕەوێننەوە)*

*ئەگەر منداڵ لەوە دەترسێت لەناو کۆمەڵدا بەدەنگی بەرز قسە بکات، دەبێ ئەو ترسەی بڕەوێننەوە.

*لەگەڵ منداڵدا قسە بکەن بۆ ئەوەی تێبگەن لەچی دەترسێت‌و لەچ کاتێکدا ئەو جۆرە حاڵەتانە ڕوودەدەت؟. منداڵەکەتان لە ڕوودانی چ شتێ دەترسێت وابەدەنگی بەرز قسە ناکات؟

*داوا لەمنداڵ بکەن سەیری منداڵانی‌تر بکات: لەمنداڵەکەتان بپرسن، بۆ چی ئەو منداڵانە لەناو پۆلدا قسە دەکەن‌و بەشداری باسەکان دەکەن ؟

کاردانەوەی پۆل یان مامۆستا بەرامبەریان چییە؟ داوای لێبکەن وەڵامی ئەم جۆرە پرسیارنە بداتەوە.

*داوا لەمامۆستا بکەن قسەی لەگەڵدا بکات: مامۆستا دەتوانێت منداڵ بۆ قسەکردنی لەناو پۆلدا هان بدات بۆ نموونە پێی بڵێت (خۆشحاڵ دەبم ئەگەر بەپرسیارکردن‌و قسەکردن تێم بگەیەنیت چ شتێ فێر نەبوویت تا دووبارە بۆتی شیبکەمەوە).

*فێری شێوازەکانی ئارامگرتنی بکەن. بگەرێنەوە بۆ بەشی (٢-١٠) تایبەتان بکەوێتەوە چۆن منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی فێربوونی ئارامی بکەن، کاتێ منداڵ بەباشی لەگەڵ ئەو شێوازانە ئاشنابوو هانیبدەن تا بتوانێ کاتێ کەلەناو کۆمەڵدایە، سوودیان لێ وەربگرێ.

بەمنداڵەکەتان بڵێن (هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشە و هەناسە بدەرەوەو لەسەرخۆ بڵێ (ئارام)).

(١١-١٣-٣)*(بیروراکانی منداڵ بگۆرن)*

ئەگەر منداڵ لەسەر باسەکانی ناوپۆلدا بەشداری ناکات، چونکە وابیردەکاتەوە نابێ هەڵە بکاتو دەترسێت کۆمەڵ گاڵتەی پێ بکەن، پێویستە ئێوە هەوڵ بدەن ئەم شێوە بیرو هەستانەی بگۆرن.

*لەگەڵ منداڵدا قسە بکەن وبۆی شیبکەنەوە کەئەو جۆرە بیرکردنەوەیە هەڵەیەو رازی بکەن رەفتارەکەی بگۆرێت.

*نموونەیەکی بۆ بهێننەوە: چەند نموونەیەك لەشێوەی پرسیارکردن بۆ منداڵەکەتان بهێننەوە. لەناو شەقامو فرۆشگاو ناو بازاردا لەکەسانیتر بپرسن تاکو. نیشانی بدەن کەپرسیارکردن مەترسی نییە.

*سەرنجی کاردانەوەی خۆتان لەبەرامبەر پرسیارەکانی منداڵەکەتان بدەن: لەخۆتان بپرسن ئایا بەبێ ئەوەی ئاگاتان لەخۆتان بێ رەفتاری زیرەکانەو پرسیارکردنی منداڵەکەتان رەتکردوەتەوە؟ رەنگە سەرتان قاڵبووبێ و تاقەتی قسەکردنو جەنجاڵیتان نەبووەو نەتان ویستووە وەڵامی (نا) بدەنەوە.

بۆ ئەوەی منداڵەکەتان بتوانێ متمانە بەخۆی پەیدابکات، دەبێ سەرەتا رەفتارتان بگۆرن.

جەخت لەسەر بەشداریکردنی کەسانیتر بکەنەوە. بۆ ئەوەی ئەندامانی خێزان بتوانن بەیەکەوە قسە بکەن سوود لەکاتی نانخواردن وەربگرنو داوا لەهەموویان بکەن لەدەوری سفرەکە دەربارەی رووداوەکانی رۆژانە بەیەکەوە قسە بکەن. بۆ رەفتارە نوێیەکە منداڵەکەتان هانبدەن.

*متمانە کردن بەخۆ لەناو منداڵدا بەهێزتر بکەن. منداڵەکەتان بۆ پێشنیارکردنی هەر جۆرە پرسیارێك هانبدەن: بەرستەی وەکو: (چ پرسیارێکی گەوجانەیە) متمانەکردن بەخۆ لەمنداڵدا لەناو دەبەن.بۆیە باشتروایە بڵێن: ( زۆرچاکە کەپرسیار دەکەیت). مەبەستتان ئەمەیە کارێك بکەن منداڵ هەست بەناسوودەیی و ئاسایش بکات تەنانەت ئەگەر وەڵامی هیچ پرسیارێکیش نەزانێ.

**( ١١-١٤ )*( ناتەواوییەکانی فێربوون )***

لەم بەشەدا ئامانجی ئێمە لەگەڵ بەشەکانیتر جیاوازی هەیە، چونکە هەندێ زانیاری دەربارەی ئاساییترین ناتەواوییەکانی فێربوون دەخەینە بەردەستتانو رێنماییەکان بۆ دۆزینەوەو دیاریکردنی لەناو منداڵدا پێشکەش دەکەین. ئێمە پێشنیاری ئەو رێگاچارانە دەکەین بۆ ئەوەی یارمەتی خێزان بدات تاکو رەفتارێکی شیاویان لەگەڵ ئەو منداڵانەدا هەبێ کەکەموکورییەکیان هەیە. بۆ زانیاری زیاتر ، پەیوەندی لەگەڵ رێکخراوەکانو ئەو دەزگایانە بکەن کەلەم بوارەدا پسپۆرو شارەزان.

لەوانەیە منداڵ بەهۆی هۆکاری زۆرەوە نەتوانێ لەقوتابخانەدا بەچاکی فێری شت ببێت. پێناسەی (ناتەواوی لەفێربووندا) ( Learning disability) بەمانای دواکەوتوویی مێشکی یان تێکچوونەکانی سۆزداریو دەروونییە.

لەساڵی (١٩٧٠)دا، ئەو رەفتارانەی پەیوەندی بەومنداڵانەوە بوو کەئاستێکی ناوەندی یان لەهۆشدا دەبوو و هەندێ جار خۆیان، بەسەرکەوتوو نیشاندەدا، لەقوتابخانە چاکەکان دەیانخوێند، بەڵام نەیاندەتوانی وەکو هاوپۆلەکانی تریان شت فێر بنو بەرەو پێشەوە برۆن، لێکۆڵینەوەو چڕبوونەوەی پسپۆرانی فێرکاری لەسەر هۆکارە پزیشکییەکان بۆ لێکۆڵینەوەی دیاریکردنی خوێندنو تایبەتمەندییەکانی رەفتاری منداڵ گۆڕدرا.

ئامارەکان نیشانیان دا کەلە دە منداڵدا کەناتەواوی فێربونیان هەیە، هەشتیان کوڕن. بەشێوەی گشتی ئەم جۆرە منداڵانە لەوانەیە رەفتاری گونجاویان هەبێو زۆر وردبینو بەهەست بن.

هەندێ لە منداڵان دایکو باوکو مامۆستاکانیان گێژو وڕدەکەن، چونکە بابەتەکە بەباشی فێردەبنو، زانیارییە پێویستەکان وەردەگرنو بۆ بەیانی بیریان دەچێتەوە. رەفتاری ئەو جۆرە منداڵانە رەفتارێکی نادیارو، لەپێش دا پێشبینی نەکراوو ناجێگیریان هەیە. ئەو منداڵانەی شێوەی جۆراوجۆر بەیەك شێوە دەبینن و پیتی ئەلفو بێ بەهەڵە دیاری دەکەن. ناتەواوییەکانی فێربوون لەمنداڵێك بۆ منداڵێکیتردا جیاوازە؛ بەڵام ئەوە هەمیشە لەناوماڵدا دیارە، وەموونەیەکی دیاریکراوی لاوازی فێربوونە کەلەسەر کارەکانی خوێندنی منداڵدا کاریگەری هەیە.

**(١١-١٤-١)*( هۆکارە سەرەکیەکانی (نەتوانین) لەکرداری فێربووندا)***

ئەو منداڵانەی کەتوانای فێربوونیان نییە، ئەوا تایبەتمەندییەکیان هەیە.

(کێشە لەقسەکردندا، لەخوێندنەوەو نووسین و ژماردندا) و (کێشە لەوردبوونەوەی خەیاڵ و هەست و سەرنج پێدانی بابەتەکان دا) (لەسەر لێتێکچوون دەربارەی کات و شوێن دا) و (لەبیرهێنانەوەو لەسازدانی ئەنجامی مەبەستێك و کێشە لەخۆشویستنی کەسانی‌تر وەکو هۆی مانەوەیان لەگەڵیاندا).

هەر منداڵێك لەتوانایدا نموونەیەکی تایبەتی‌یەو بەسەر چۆنیەتی کاردانەوەی بەرامبەریدا کاریگەر دەبێ.

***(هۆکارەکانی بۆماوەیی و زگماکی)***

منداڵانی پێنەگەیشتوو (خودەچ، ئەو منداڵانەی بەر لەنۆ مانگ لەدایك دەبن)، ئەو منداڵانەی ((مۆدمینن)) واتە لەسەر ئەلکهول بەردەوامن، و ئەو منداڵانەی لەو خێزانانە لەدایك دەبن کەپێشینەی ناتەواوی فێربوونیان هەیە ، دوچاری تێکچوون لەکرداری فێربووندا دەبن.

لەلایەکی‌ترەوە لەوانەیە منداڵێك هیچ کام لەو هۆیانەی لای سەرەوەی نەبێ، بەڵام ئەو تێکچوونەی هەیە، بەپێچەوانەوە، لەوانەیە منداڵێك ئەو هۆکارانەی‌هەیە بەڵام هیچ کێشەیەکی نییە.

***( پێنەگەیشتنی گشتی)***

زۆربەی پسپۆران ئەو جۆرە منداڵانە بەگەورەبووی ناتەواو ئامادەنەکراو دەزانن.

ئەو منداڵانە بەشێوەی گشتی بەرامبەر تەمەنیان، فیکریان کەمتر گەورە دەبێ، لەوانەیە ئەو منداڵانە هەندێ جاریش کارەکانیان بەرێك‌وپێکی ئەنجام بدەن و هەندێ جاریش وانەبێ.

***(توانا نەبوونی لەبواری نووسین و کورتە نووسیندا)***

هەرچەندە ئەو منداڵانەی توانای فێربوونیان نییە چەندین کاتژمێر خەریکی دروستکردنی خانوویەکی یاری و یان وێنەکێشان و یاریکردن بەکەل‌وپەلە فیکرییەکانیان بن، بەڵام دەربارەی ئەو کارانەی وەکو وتار نووسین و کورتە نووسین زیاتر لەچەند خولەك ناتوانن فیکریان کۆبکەنەوە.

بەشێوەیەکی گشتی، لەکاری نووسیندا زۆر زوو هیلاك دەبن و وێنەکردنی شێوەو پیتەکان لەلایان کارێکی گرانە.

لەوانەیە منداڵ بتوانێ سوود لەکەلوپەلی جۆراوجۆر وەربگرێت، بەڵام قەڵەم گرتن بەدەستیەوە بۆ ئەو کارێکی ئاسان نییە، بەتایبەت کەبەهەڵە دەیگرێت و بەو شێوەیە کارکردن بۆ ئەو گرانترە.

*( لاوازی زمان )*

کێشەکانی ناتەواوی پێگەیشتنی منداڵ، بوارێکە بۆ پێکهێنانی کێشەکانی تری فێربوون و ئەو منداڵانەی دوچاری ناتەواوی لەفێربووندان، هەندێ لاوازی زمانیشیان هەیە کەلەئەنجامدا ناتوانن بەباشی قسە بکەن. منداڵێکی تەمەن سێ و چوار ساڵ کەناتوانێ قسە بکات و ناتوانێ گوێ لەچیرۆك بگرێت و لێی تێبگات، لەمەترسی تووشبوونی (توانانەبوون) لەکرداری فێربووندایە و ئەو منداڵەی کەنەتوانێت بەئاسانی قسە دەربڕێ، لەبەکارهێنانی وشەکانیش بەرەو پێش ناچێت.

بەشێوەیەکی گشتی، ئەو منداڵەی لەشوێنێکی رۆشنبیر بەشێوەیەکی سروشتی و ئاسایی خەریکە پێدەگات و گەشە دەسێنێ، دەبێ بتوانێت پێش چوونی بۆ پۆلی یەکەم فێری زۆربەی ماناو وشەکان ببێت کەپەیوەندی بەزمانی دایکیەوە هەیە، ئەگەر بەرێك و پێکی چیرۆکی بۆ باس بکەن، دەبێ ئارەزووی خۆی بەرامبەر بەدواداچوونی چیرۆك و خوێندنەوەی کتێبە جۆراوجۆرەکان و تێگەیشتنی وشە نووسراوەکان نیشان بدات.

( ١١-١٤-٢ )*( دەستنیشانکردنی نەبوونی توانای منداڵ لەکرداری فێربووندا )*

نەبوونی توانای فێربوون، زۆرجار لەکۆمەڵێك هۆی شاراوەو نادیارەوە سەرهەڵدەدا، بۆیە ئەگەر هەستتان کرد منداڵەکەتان دوچاری ئەو کێشەیە هاتووە، سەردانی دەروونناسێك بکەن تاکو تێروانینی بۆ بکات، چونکە دەستنیشانکردنی لەکاتی خۆیدا، دەتوانێت کاریگەرییەکی سەرسورهێنەری لەئەنجامی کارەکەدا هەبێ.

- دەستنیشانکردنی پێویستی بەزانیاریەکە، کە لەسەر چاوە جۆراوجۆرەکاندا هەیەو بەچاودێری کردنی منداڵ لەحاڵاتی سروشتی و ئاساییدا دەتوانن دەستتان بکەوێت .

*دەبێ تواناو خاڵە لاوازەکانی منداڵ لەبواری جۆراوجۆردا تاقیبکەنەوە: کێشەکانی پەیوەست بەمنداڵ، جیاوازن و بۆ ئەوەی تێیان بگەن، دەبێ نموونەی رەفتارو کێشەکانی تایبەتی منداڵەکەمان بەباشی بناسین.

* لەبەشی زانیاری وەرگرتن لەمێشکیاندا کێشەیان هەیە: هەندێك بەباشی لەزانیارییەکان تێدەگەن وهەندێکیتر، ناتوانن ئەو زانیاریانە بەباشی دەربڕن، چ نووسین بێ و یان زارەکی.

*کارە کۆمەکیی‌و پێویستەکان ئەنجام بدەن: هەندێ جار یارمەتی وەرگرتن لەمامۆستای تایبەتی، بیرۆکەیەکی چاکە بەتایبەت ئەگەر توانای دارایتان باش بێ، دەتوانن سوود لەمامۆستایەك وەربگرن کەئەزموونی کارکردنی لەگەڵ منداڵە لاوازەکاندا هەبێ.

دەربارەی کارەکەی قسەی لەگەڵدا بکەن‌و سەیر بکەن: چەند لەگەڵ مامۆستاو قوتابخانەی منداڵەکەتان هاوئاهەنگن، دەتوانن ئەم پرسیارانەی خوارەوەی لێی پرسن:

١. ئێستا ئەگەر بمانەوێت واقیع بین بین، پێویستە چ ئامانجێك لەبەرچاو بگرین؟

٢. چ چالاکیەکتان لەماڵەوە هەیە کەدەتوانێ پشتگیری بکات‌و کرداری فێرکردنەکەی پتەوتر بکات؟

هەندێ جار ناونووسی منداڵ لەو قوتابخانە تایبەتیانەی بۆ ئەو جۆرە منداڵانە رێکخراون باشترین رێگاچارەیە، هەرچەندە لەوانەیە سوودوەرگرتن لەو قوتابخانانەدا کاتی بێت، بەڵام تا ئەو کاتە منداڵ فێری چۆنیەتی سەرکەوتنی دەبێت لەقوتابخانە ئاساییەکەی خۆیدا، کارێکی گونجاوە.

( ١١-١٤-٣ ) *( لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەتان دەربارەی توانا نەبوونی منداڵەکەتان لەکرداری فێربووندا گفتوگۆ بکەن )*

هەڵس‌وکەوتی ئێوە باشبوونی رەفتاری ئەندامانی تری خێزان دەربارەی وەرگرتن‌و کاردانەوە بەرامبەر کێشەی منداڵ، کاریگەری دەبێت.

*بێ پەردەو بەئاشکرا قسەی لەگەڵدا بکەن: زۆرجار منداڵێك کەلەتەمەنی قوتابخانەدایەو لەفێربووندا توانای نییە خۆی بەو ئەنجامە گەیشتووە کە (تەمبەڵ‌و هیچ نەزانە) ئەگەر بتوانن ئەو شێوە بیرکردنەوەیە لەبیریدا بسڕنەوە، کارێکی گرنگتان ئەنجام داوە. یارمەتی بدەن تا خاڵەکانی بەهێزو لاوازی خۆی بدۆزێتەوەو فێری ئەو شێوازەیان بکەن بۆ ئەوەی بتوانن بەسەر خاڵە لاوازەکانیاندا زاڵ بن. ئارەزووی منداڵەکەتان بەرامبەر پرسیارو وەڵامدانەوە هانبدەن‌و تێیبگەیەنن کەسێکی زیرەك‌وئاساییەو تەنیا دوچاری کێشەیەکی بچووك هاتووە، ودەتوانێ بەسەریدا زاڵ بێت. ودەتوانێت بەسوودوەرگرتن لەشێوازە نوێیەکان، سەرکەوتووانە بەسەر ئەو کێشەیەدا زاڵ بێ.

( ١١-١٤-٤ )*( شێوازە واقیعبینەکان بۆ رێککەوتن لەگەڵ ئەم کێشەیەدا بگرنەبەر )*

بەتوانا نەبوونی منداڵ لەکرداری فێربووندا، کێشەیەك نییە کەبەیەك شەو چارەسەر بکرێت لەوانەیە ئێوە ناچار بن، ئەو زانیاری‌و شارەزاییانەی پەیوەندی بەم کێشەیەوە هەیە، فێری منداڵەکەتان بکەن، کەرەنگە بۆ ئێوەو کەسانی‌تر کارێکی بەدیهی‌و ئاسان بێ، چونکە

ئەو منداڵە لەروانگەیەکی جیاوازتر سەیری ئەم دنیایە دەکات. کاتێ ئێوە لەخاڵەکانی بەهێزو لاوازی منداڵ تێدەگەن، دەتوانن ئەو شێوازانە پێکبهێنن، تا لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەسەر کێشەکاندا زاڵ بن.

*ئامانجەکانتان دەستنیشان بکەن: کاتێ منداڵ لەکرداری فێربووندا دوچاری کێشەیەک دەبێت، وەکو کێشەیەک لەگەڵی رووبەرووببنەوەو، رەفتارو چالاکییەکانیان چاودێری بکەن و تێی بڕوانن وبزانن ئەم کێشەیە بەسەر چالاکیەکانی رۆژانەو هەستەکانی منداڵدا چ کاریگەرییەکی دەبێ.

*سوود لەشێوازی دیاریکراو وەربگرن: ئەم کێشەیە هەرچی بێت، دەبێ هەوڵ بدەن، خشتەیەک دابرێژن تاکو بتوانن چارەسەری بکەن، بۆنموونە ئەگەر منداڵ ئەرکی ماڵەوەی لەبیر دەچێت و نازانێ‌چی بکات، فێری بکەن دەفتەرێکی یاداشتی هەبێ و هەرچی مامۆستاکەی دەیلێت تێیدا بینووسێت. وبۆ ئەنجامدانی بەرنامە دابرێژێت. ئەگەر کێشەی منداڵ لەئەنجامدانی ئەو کارانەیە کەیەک بەدوای یەک داواکراون و خراونەتە سەرشانی، یان بیرهێنانەوەی رووداوەکانی پێش چەند خولەک یان چەند کاتژمێرێك لەمەوپێشدایە، ئێوە لەیەک کاتدا، لەیەک یان دوو فرمان زیاتری مەدەنێ، مامۆستا دەتوانێ رێگە بەمنداڵ بدات، نموونەیەك لەمەشقی بیرکارییەکەی لەقوتابخانەدا ئەنجام بدات تاکو بۆ ئەنجامدانی کاری ماڵەوەی ئاگاداری هەبێ، ئێوە دەتوانن بۆپووچەڵکردنەوەی خاڵە لاوازەکانی لەبەشەکانی تری ئەم کتێبە سوود وەربگرن.

( ۱۱-۱٤-٥ ) ( جەخت لەسەر خاڵە بەهێزەکانی منداڵ بکەنەوە )*

بەدوای ئەو رێگایانە بن کەمنداڵ دەتوانێ تێیدا سەرکەوتووبێ و هەستێکی باش بەرامبەر خۆی پەیدا دەکات. منداڵەکەتان بۆئەنجامدانی ئەرکەکانی بەباشی هان بدەن. لەوانەیە نەتوانێ پرسیارەکانی بیرکاری بەباشی شیکار بکات، بەڵام لەوانەیە هونەرمەندێکی چاك بێ یان بەرێك‌وپێکی ئاژەڵ بەخێو بکات.

بەرهەرحاڵ، پێویستە ئێوە دەربارەی خاڵە بەهێزەکانی بدوێن و بەردەوام هانی بدەن، تاکو خەریکی ئەو چالاکیانە بێ کەلەدەرەوەی قوتابخانە ئەنجامیان دەدات و خۆشی دەوێن ولەئەنجامیاندا سەرکەوتوو دەبێ.

داوا لەمامۆستاکەی بکەن، سوود لەخاڵە بەهێزەکان و تواناکانی منداڵ لەناو پۆلدا وەربگرێت، بۆنموونە ئەگەر منداڵ بەباشی قسە بکات، بەڵام لەنووسیندا کێشەی هەیە، واباشە مامۆستا داوای لێبکات ئەرکی رۆژانەی بەزارەکی بخوێنێتەوە. دەبێ‌لەئارەزووەکانی منداڵ تێبگەن، چونکە لەوانەیە منداڵ حەزی لەشانۆ یان یاری تۆپی پێ و یان هەر چالاکییەکی‌تربێ.

**( ١١-١٤-٦ ) *(یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا فێری شارەزاییە کۆمەڵایەتییەکان و رووبەڕووبوونەوەی شیاو بێت )***

لەبەر ئەوەی زۆربەی ئەو منداڵانەی کەلەکرداری فێربووندا بەتوانانین، لەپەیوەندیکردن لەگەڵ خەڵك و هەڵس و کەوتی کۆمەڵایەتیدا کێشەیان هەیە، سوود لەو پێشنیارانەی لای خوارەوە وەربگرن:

*منداڵەکەتان بۆ پێکهێنانی پەیوەندی دۆستانە هانبدەن: هاورێیەکانی بۆ ماڵەوە بانگ بکەن تا بەیەکەوە یاری بکەن مۆڵەتی بدەنێ بچێت بۆ ماڵی هاورێیەکانی و لەگەیاندا یاری بکات (بەمەرجێك یاری یەکان لەژێر چاودێری گەورەکاندا بێت) ئەگەر پێویستی کرد، فێری کاردانەوەو هەڵس وکەوتی شیاو لەبۆنەکانی هاورێیەکانی‌دا بکەن و لەگەڵیاندا پرۆڤە بکەن.

منداڵەکەتان فێری شارەزاییە کۆمەڵایەتیەکان بکەن و نموونە بخەرنە بەردەستی: ئەو منداڵانەی لەکرداری فێربووندا ناتوانان، یان رەفتاری نەگونجاویان هەیەو لەشوێنی گونجاودا قسە ناکەن. بەشێوەی نمایش لەگەڵیدا رەفتارە شیاوە کۆمەڵایەتییەکان و داب ونەریتی دروست، پرۆڤە بکەن و نیشانی بدەن کەچۆن لەگەڵ خەڵکدا رەفتار بکات. پێی بڵێن سەیری هاورێیەکانی بکات و لەرەفتاریان وردبێتەوە.

**( ١١-١٤-٧ )*( چاوەڕێی کاری لەرادەبەدەر مەکەن )***

بەتوانا نەبوونی منداڵ لەکرداری فێربووندا چارەسەر نابێ، تەنیا دەتوانن لەو شێوازانە سوود وەربگرن کەخاڵە لاوازەکانی، تارادەیەك قەرەبوو دەکاتەوە. بەقسەی کەسانی تر مەکەن وەکو سوود وەرگرتن لەدەمەکانی خواردەمەنی تایبەت و ڤیتامینەکان و راهێنانی قورس. لەبیرتان نەچێت کەتاقیکردنەوەکان نیشانیان داوە زۆربەی ئەو منداڵانەی دوچاری ئەو کێشەیە دەبن، لەسەردەمی ئامادەییدا کێشەی زۆریان هەبووە و لەراستیدا ئەو سەردەمە گرانترین و زەحمەتترین سەردەمی ژیانیان بووە، بەڵام لەگەڵ گەورەبوون و زۆربوونی تاقیکردنەوەدا شارەزا دەبن ئێوەش بەشیاوی سوود لەخاڵە بەهێزەکانیان وەربگرن، ئەم کارە پێویستی بەکات و هەوڵی بێ وەستانە. سەیری (ئالبێرت ئەنیشتاین و نلسۆن راکفلرو تۆماس ئەدیسۆن) بکەن. ئەمانە لەکرداری فێربووندا کەم توانابوون، بەڵام بەهۆی تاقیکردنەوە وبەهێزکردنی خاڵە بەهێزەکانیان بەسەر کێشەکانیاندا زاڵ بوون.

**( ١١-١٥ ) *(تێکچوون لەوردبینیو تەرکیزکردن، هاوکات لەگەڵ چالاکییەکی لەرادەبەدەر، ویان بەبێ چالاکی )***

هەندێ وابیردەکەنەوە کەتێکچوون لەوردبینیو تەرکیزکردنو چالاکی لەرادەبەدەر هاوتای یەکترن؛ لەحالێکدا کەئەو منداڵەی دوچاری تێکچوون لەوردبینیدا بووە، چالاکی لەرادەبەدەری نییە. بەشێک لەو منداڵانە زۆر بێدەنگو ئارامو خۆش رەفتارن، هەرچەند ناتوانن بۆ ماوەیەکی تەواو هەستی خۆیان لەسەر کارێک بەوردی رابگرن.

هەندیکیتریش وزەو جولەیەکی زۆر نیشان دەدەنو گوێ بەقسەی کەسیش نادەنو شەوان بەزەحمەت دەخەون، بەشێوەیەکی گشتی، لەهەموو شوێنێ هاروهاجی دەکەنو هەموو کەسێ پەرێشانو بێتاقەت دەکەن.

پێش ئەوەی درێژە بەدەقەکە بدەین، مۆڵەت بدەن تا خاڵێکتان بۆ دەستنیشان بکەین. هەموو ئەو منداڵانەی چالاکیان زۆرەو بەردەوام خەریکی جووڵەجووڵن، دوچاری چالاکی لەرادەبەدەر نەهاتوون، هەندێ جار رەفتاری دایکو باوکو شێوازی پەروەدەیان دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ نموونەی خۆی وەك منداڵێکی زۆر چالاك نیشان بدات.

خاتوو (گرین) بهێننە بەرچاوتان! کوڕەکانی (جاكو سام) ئەوەندە هاروهاجی دەکەنو وەك دەڵێن، بەدیواری ساف دا سەردەکەونو لەماڵەوە زیان دەگەیەنن، بەشێوەیەك کەهەموو دیوارەکانیان رووشاندووە. ئەو کوڕانە تەنانەت بەسەر ئوتومبێلەکانی ناو گەراجیش دا سەردەکەونو خراپیان دەکەن. کاتێ ئێمە قسەمان لەگەڵ مامۆستاکەیاندا کرد، تێیگەیشتین کەلەقوتابخانەدا بەو شێوەیە هاروهاجی ناکەن، لەلای ئێمەش لەوە نەدەچوو کەزۆر هاروهاجو بزێو بن.

بەکورتی ئێمە توانیمان بەدانانی هەندێ یاسا ناچاریان بکەین تا فیکریان بخەنە سەرکارێكو ئەنجامی بدەن. بەو مانایە کەکاتێ بۆ ئەنجامدانی کارێك ناچاردەبوون لەپڕ سەرکەش دەبوونو بێ فرمانیان دەکردو زەویو ئاسمانیان بەیەکەوە گرێ دەدا.

بیرتان نەچێت تەنانەت ئەو منداڵەی بەراستی زۆر هاروچالاکن لەهاوتەمەنەکانیان زیاتر راناکەنو جووڵەیان نییە. ئەوان بەکۆنترۆڵکردنی جووڵەکانیان بەپێی ئەو شوێنو پلانە کەتیایدان ، کێشە پەیدا دەکەن. لەوانەیە ئەم جۆرە منداڵانە بەهیچ شێوەیەك نەتوانن لەقوتابخانە یان لەسەر مێزی نانخواردنو لەجێگای خۆیاندا بمێننەوەو خەریکی کاری خۆیان بن.

جۆرێك لەمنداڵان هەن کەدەتوانن ئارام دانیشنو لەڕادە بەدەریش تووڕەنابن، بەڵام بەئاسانی خەیاڵیان دەڕواتو فیکریان بەسەر ئەو کارەی خەریکی ئەنجامدانین، نامێنێت. ئەو کەسانە ناتوانن وەکو هاوپۆلەکانیان هەستیان بەسەر کارەکەیان دا کۆبکەنەوەو بەسەر

کارکردنەکانیاندا چڕ ببنەوەو تەرکیز بکەن‌و دوای ماوەیەکی کورت، تەرکیزیان نامێنێ. زۆربەی منداڵانی پڕ جوولەو نائارام کاتێ باڵق دەبن، چالاکییەکانیان کەم دەبێتەوە، بەڵام بەداخەوە دووبارەش ناتوانن بەسەر کارەکانیاندا تەرکیز بکەن. هۆکارەکەشی ئەم جیاوازیانەیە کە لیژنەی دەروونناسانی ئەمەریکا ئەم دابەشکردنە نوێیانەیان بۆ داناوە (تێکچوون لەوردی هەستەکان لەگەڵ زۆر چالاک بوون، بەبێ کێشەی زۆرکاری).

کێشەی سەرەکی ئەو جۆرە منداڵانە ئەوەیە کەناتوانن هەستیان بەسەر کارێکداچڕبکەنەوە: لەوانەیە حاڵەتێکی پڕ چالاکی‌و بێقەراری‌و نائارمی کێشەکە خراپتر بکات. ئەو منداڵانەی دوچاری تێکچوون بوون لەتەرکیزکردنی هەستیان دا دوچاری ئەو کێشانە دەبن کەلەگەڵیاندا دەمێننەوە. چونکە ئەو منداڵانە متمانەیان بەخۆیان نییەو لەقوتابخانەش دا دوچاری کێشەی خوێندن دەبن. ئەو منداڵانە نیگەرانی دەخەنە ناو خێزانەکەیان‌و زۆرجار لەخوێندندا لەهاوپۆلەکانیان دوادەکەون‌و لەسەدا حەفتایان دوچاری بێدەسەڵاتی لەکرداری فێربوونی شارەزاییەکانیشدا دەبن.

هەرچەندە دەستنیشانکردنی ئەم تێکچوونە ناتوانێ کێشەکان بەخێرایی چارەسەر بکات، بەڵام ئاشکرایە یەکەمین هەنگاوە بۆ یارمەتی دانی منداڵەکەیە. زۆرجار دایك‌و باوکان، خۆیان بەتاوانبار دەزانن، چونکە ناتوانن منداڵەکەیان کۆنترۆڵ بکەن ، وابیردەکەنەوە ئەرکی سەرشانیان بەباشی ئەنجام نەداوە، بەتایبەت لەبواری خوێندنی بەباشی کاریان نەکردووە، ئەنجامی ئەم بیروڕایانە تووڕەیی‌و نیگەرانی‌و کێشەنانەوە دەبێ. بۆدەستنیشانکردنی ئەم تێکچوونە یارمەتی وەرگرتن لەپسپۆڕێك پێویست دەکات، دەبێ دایك‌و باوکان ئەرکی رێکخستنی نێوان پسپۆڕان بخەنە سەر شانیان. ئەم کێشەیە چارەسەری تەواوی نییە، بەڵام دەتوانرێت بەشێوەیەك کاری لەسەر بکرێت کەهەم منداڵ و هەم ئەندامانی خێزان هەستێکی باش پەیدا بکەن.

ئەم بەشە ئەو شێوازانەتان پێ دەناسێنێت کەدەتوانن لەگەڵ کێشەکەدا رێك بکەون.

**( ١١-١٥-١ )*( لەناو منداڵدا بوونی کێشەی تێکچوونی تەرکیزکردنی هەستەکان دەستنیشان بکەن )***

ئەگەر گومانتان وایە منداڵەکەتان دوچاری ئەو کێشەیە بووە، لەگەڵ پزیشکدا قسە بکەن. لەوانەیە پزیشکی منداڵان بتانێرێتە لای دەروونناسێك.

١. هۆکارە پزیشکیەکان رەت بکەنەوە. هەندێ جار ئەم جۆرە رەفتارە لەئەنجامی کێشە پزیشکیەکاندا سەرهەڵدەدا وەکو : کەم خوێنی، تێکچوونی غودەی دەرەقی‌و کێشەکانی دەماری. متمانە پەیدا بکەن کەپزیشك بوونی ئەو تێکچوونانە رەت دەکاتەوە.

٢. لەگەڵ دەروونناسدا بەمێژووی ژیانی منداڵ و ئەندامانی خێزاندا بچنەوە.

تێکچوونی توانای وردبینی هەستەکانی منداڵ و نەخۆشی زۆر کاری، لەریزی دواکەوتنەکانی لەدایکبوونە ، واتە لەکاتی دایکبوونەوە بوونی هەیەو نیشانەکانی بەلایەنی زۆرەوە تا تەمەنی (٦) ساڵی سەرهەڵدەدات، مەگەر کەئەم تێکچوونە لەتەمەنی گەورە تر بەهۆی کارەساتی ئوتومبێل یان کەوتن بەسەر سەردا پێکهاتبێت. لێکۆڵینەوە زانستییەکان ئاماژەیان بەوەکردووە کەلەسەدا سیو پێنجی باوکانی منداڵانی (زۆرکار) لەسەردەمی منداڵی خۆیاندا ڕەفتارێکی هاوشێوەیان هەبووە.

٣. دەربارەی ڕەفتاری منداڵ، لەمامۆستاکانی جاران و ئێستای بپرسن، ئەم بابەتە بایەخێکی زۆری هەیە، بۆیە رای مامۆستاکانی لەم بارەیەوە وەربگرن.

٤. لەوانەیە کاتێ لەگەڵ دەروونناسدا قسە دەکەن داواتان لێ بکات کەپرسیار نامەیەك دەربارەی ڕەفتاری منداڵەکەتان پڕ بکەنەوە تا یارمەتی بدەن، بۆ ئەوەی بتوانێ ڕەفتاری منداڵەکەتان بپشکنێت و دوای دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکەی، بریار لەبارەیەوە بدات.

پزیشك بۆ پشکنینی بارودۆخی منداڵ سوود لەپێوانەی دەستنیشانکردنی وەردەگرێت کەلەساڵی ١٩٨٠ لەلایەنی لیژنەی دەروونناسی ئەمەریکادا دیاری کراون.

هەندێ لەو تایبەتمەندییانە بریتین لە:

١. زۆرجار ناتوانێ کارێك بەئەنجام بگەیەنێت.

٢. زۆرجار گوێ لەقسەی کەسانی تر ناگرێت.

٣. زۆرجار خەیاڵی دەڕوات.

٤. بۆماوەیەکی دووروودرێژ ناتوانێ بیری ئاراستەی کارێك بکات.

٥. لەکارەکانیدا بەخێرایی هیلاك دەبێ.

٦. زۆرجار بەر لەوەی بیربکاتەوە دەست بەکاردەبێت.

٧. بەردەوام چالاکیەکانی دەگۆڕێت.

٨. هەوڵی کاری بەکۆمەڵی نییە.

٩. پێویستە بەردەوام چاودێری بکرێت.

١٠. قسە بەمامۆستاکانی دەبڕێت و لەپۆلدا دەنگە دەنگ دروست دەکات.

١١. ناتوانێ چاوەڕێی نۆرەی خۆی بکات.

١٢. هەمیشە ڕادەکات و بەشوێنی بەرزدا سەردەکەوێت.

١٣. ناتوانێت بەئارامی دابنیشێت.

١٤. وەکو ئوتومبێل بێوەستان هەر لەجووڵەدایە.

*داوا لەپسپۆڕێك بکەن، منداڵەکەتان لەقوتابخانەدا بخاتە ژێر چاودێری خۆیەوە،

پسپۆری کێشەکانی فێرکاریو یان پسپۆری کارە نەگونجاوو دواکەوتنەکانی رەفتاری منداڵ دەتوانێت بـەبینینی منـداڵ لـەناو پـۆلو پێوانـەکردنی لەگـەڵ هاوپۆلـەکانی و رەفتـاری هاورێیەکانی بابەتەکە بپشکنێت.

٦. داوا لەدەروونناس بکەن تاقیکردنەوەکانی تایبەتی ئەنجام بدات. ئەو تاقیکردنەوانە دەتوانن دەربارەی کاردانەوەی شێوەی رەفتاری منداڵ لەشوێنی جۆراوجۆر دابن، زانیاری بەنرخ بدەنە دەست پسپۆرانو زانیاری گرنگ دەربارەی خاڵـە لاوازو بـەهێزەکانی منـداڵو خواستی خوێندن بدەن بەدەستەوە. ئەگەر رەفتاری منداڵ بەرگری لەدیاربوونی کێشـەیەکی فێرکاری یان تێکچوون لـەفێربوون دا بکات لەوانەیە ئەو رەفتـارە لەئـەنجامی هیلاکـی یـان توورەبوون دا پێکهاتبێت. هەرچەند بۆ دەستنیشانکردنی تێکچوون لەتەرکیزی هەستەکانو رەتکردنەوەی تاقیکردنەوەکان بەتەنیا بەس نییە.

٧. لەگـەڵ پزیشـك یـان پسپۆرانیتردا بەهـەموو زانیاریـەکاندا بچنـەوە. چونکـە هیـچ تاقیکردنەوەیـەکی تایبـەت بـۆ دەستنیشـانکردنی تێکچـوون لەتـەرکیزکردنی هەسـتەکانو کێشـەی زیادکاریدا بوونیان نییە، بۆیەدەستنیشـانکردنی ئـەو تێکچوونـە لەسـەر بناغـەی نموونـەکانی رەفتـاری ئـەنجام دەدرێـت. لەوانەیـە بتوانریـت بـەوردی پێداچوونـەوەی زانیاریەکان بوونی ئەو تێکچوونە رەت بکاتەوە.

### (١١-١٥-٢) *(چۆن کێشەکان بەکەمترین ئاست بگەیەنین)*

تێکچوونـی تـەرکیزی هەسـتەکان لـەناو منداڵـدا کاریگەریـەکی ئـەوتۆی دەبـێ بەسـەر کارکردنو رێژەی متمانەی منـداڵ بەرامبـەر خـۆی، لەسـەردەمی منداڵـیو گەورەساڵیشـدا. چونکـە هیـچ دەرمـانێکی تـەواو بـۆ ئـەو تێکچوونـە بوونـی نییـە، بۆیـە تـەنیا رێگـای کەمکردنـەوەی کێشـەکان، رێککەوتن لەگەڵ ئەو تێکچوونەیـە. لۆمـەی خۆتانو منداڵەکـەتان مەکەن، لەلایـەکیترەوە رێگە بـەوە مـەدەن کەئەو حاڵەتـەو بوونـی ئەو تێکچوونە بیانوویـەك بێـت بـۆ رێنمـایی کردنـی هـەموو رەفتـارە نەشـیاوەکانی منـداڵ. سـوود لەشـێوازە پێشنیارکراوەکانی ئەم کتێبە وەربگرنو بیرتان نەچێت چاککردنی هەر رەفتارێك پێویستی بەتاقەتو خۆراگریو بەرنامە دارێژیو پتەوکردنی ئەنجامەکانی هەیەو تەنیا لەو حاڵەتەدا دەتوانن بەشێوەیەکی شیاو، رەفتارێکی نوێ پێك بهێننەوە. باشـترینو کاریگـەرترین کـار ئەوەیـە هەمەلایەنـە کـار لەسـەر منـداڵ بکـەن. بـەم مانایـە کەدەست بـەکارکردنی گۆرینـی رەفتارەکانو دەست تێوەردان لەکارەکانی خوێندنو ئەو کێشانەی پەیوەندی بەقوتابخانەوە هەیـە. بـۆ دانـانی متمانـەکردن بـەخۆی، بـۆ هـەندێ لـەمنداڵان سـوود وەرگرتـن لـەدەرمان، پێشنیار دەکرێت.

**( ١١-١٥-٣ ) *(بەباشی سوود لەدەرمانەکان وەربگرن)***

هەندێ لەو منداڵانەی (تێکچوونی تەرکیزی هەستیان) هەیە، لەبەکارهێنانی دەرمانە گونجاوەکان ئەنجامی باشیان دەست دەکەوێت. ئاشکرایە ئەو دەرمانانە سیستمی دەماری سەنتەری منداڵ دەجولێنێت. لەم بەشەدا لەسەر چەند خاڵێك دەربارەی دەرمانەکان دەدوێین.

*دەرمانە وزە بەخشەکان بەسەر ئەو بەشەی مێشك کاریگەرییان دەبێت کەدەتوانێت تەرکیزکردن بەسەر شتێکدا کۆنترۆڵ بکات، بۆ نموونە ئاسکێك لەبەر چاوبگرن بەدەنگی شکانی چڵی دارێك، بەوردی هەستی رادەگرێ. مرۆڤی ئاساییش لەم جۆرە کارانەدا ئەوەندە بەوردی هەستی رادەگرێ تا هۆکاری رووداوەکان بدۆزێتەوە، بەڵام ئەو منداڵەی دوچاری ئەو تێکچوونە بووە، ناتوانێت ئەو کارە ئەنجام بدات، چونکە بەخێرایی هەستی لەو بابەتە لادەدات و خەریکی شتی‌تر دەبێت. هەڵبەت ئەم بابەتە بەهۆی نەبوون یان کەم‌وکوڕی، پەیوەندییان بەو بابەتەوە نییە، بەڵکو ئەو منداڵە سەرەتا سەرنجی سەرچاوەی دەنگەکە دەدات، بەڵام خێرا هەستی بۆ دەنگی ئاوەکە دەڕوات و دوایی خێرا سەرنجی جووڵەی گەڵاکان دەدات و دوایی گوێ لەتەپەی باڵی پەپوولەکان دەگرێت. بەشێوەیەکی گشتی سەرنجی بەکارهێنانی دەرمان دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ تەرکیز بکاتە سەر دەنگەکان و دەنگی پەلەوەران و ئاوو جوڵەی گەڵاکان پشت گوێ دەخات. تەرکیزی زیاتر دەبێتە هۆی ئەوەی کەمنداڵ کەمتر بێ‌قەراری بکات و لەسنووبەدەر چالاك نەبێت. ئاشکرایە لەقوتابخانەدا کەکاریگەری دەرمان بەخێرایی لەگۆڕینی شێوەی نووسین و گوێگرتن لەقسەکانی مامۆستاو خەریکبوونی ئەرکەکانی‌دا، دەردەکەوێ.

*بۆ لەسەدا هەشتاو دووی بابەتەکان سوود لە(میتل فینیدات) وەردەگیرێت. (methyl phenidate).

ئەم دەرمانە بەخێرایی کاریگەری دەبێ و لەماوەی (١٥) تا (٣٠) خولەك کاریگەری خۆی نیشان دەدات و کاریگەرییەکەی بۆ سێ تا چوار کاتژمێر دەمێنێتەوە.

هەندێ‌جار ئەو دەرمانانە لەگەڵ ئەو کەبسولانە بەکاردێت کەبەخاوی ئازادی دەکاتەوە تا کاریگەری بۆ ماوەی (٨) کاتژمێر بمێنێتەوە، بۆیە ئەو منداڵانەی ناتوانن هەر چوار کاتژمێر جارێك دەرمانەکەیان بخۆن، بەسوود وەرگرتن لەکەبسوول باشتر کۆنترۆڵ دەبن. نوێترین دەرمان بۆ ئەم نەخۆشیە (پمولین مەگنسیۆم)ە. (magnesivm pemoline).

ئەو دەرمانە لەناو ئەو کەبسولە تایبەتیانەی کەکاریگەری دەرمانەکە زیاتر دەکات، دروست دەبێ سێ تا چوار هەفتە دەخایەنێ تا کاریگەری دەرمانەکە دەگاتە رادەی خۆی، ئەگەر بەشێوەی راست لەدەرمانەکە سوود وەربگیرێت، حەبێك بۆ ماوەیەکی زۆر لەرۆژدا

کاریگەری دەبێ.

* دەربارەی دەرمانی (منیل فیندات) کەلەساڵی (١٩٦٥) سوودی لێ وەرگیرا، هیچ کاریگەرییەکی ئەوتۆی نەبووە (رکترو ئامنتا مین) دەرمانێکی ترە کە بۆ ئەو حاڵەتە بەکاردێت و ماوەیەکی زیاتر بەکارهاتووەو کاردانەوەی لاوەکیشی نەبووە. هەڵبەت هەندێ کاریگەری لاوەکی کەم بایەخی وەکو : بێخەوی، بێمەیلی بۆ نانخواردن و سەرهێشەی هەیە کەلەماوەی چەند رۆژێکدا لەناو دەچێت. لەوێوە کەبێمەیلی لەنانخواردن دەتوانێ گەشەکردنی تێك بدات، پسپۆران واپێشنیار دەکەن خواردنی دەرمانەکە دوای نانخواردن بێت تا بەسەر مەیلی منداڵ بۆ نانخواردن کاریگەری نەبێ.

*پزیشکەکان بەشێوازی تاقیکردنەوە، گونجاوترین بڕی دەرمان بۆ منداڵ دیاری دەکەن و پێویستە ئێوەش منداڵەکەتان دڵنیا بکەن و یارمەتی بدەن تا بتوانێ بەسەر ئەو کێشەیەدا زاڵ بێت.

# بەشی دوانزەیەم

## خووەکانی تووڕەیی

زۆربەی منداڵان لەقۆناغێکی تایبەتی ژیانیاندا بۆ ئەوەی خۆیان لەنیگەرانیو بێدەسەڵاتی رزگار بکەن لە(خووەکانی تووڕەیی) سوود وەردەگرن. ئەوان کاتێ هیلاك دەبن، یان فشاریان دەخرێتەسەر، پەنجەی خۆیان دەمژنو نینۆکەکانیان بەدان دەقرتێننو قژی خۆیان دەڕننەوە، دانەکانیان بەسەریەکدا چیڕ دەکەنەوەو یان شێوازی تر بەکاردەهێنن. ئەگەر رێژەی نیگەرانیو گوشاری دەروونی منداڵ بەسوودوەرگرتن لەشێوازەکانی تر بۆ بەرگریکردن لەو هەستانە کەم بکرێتەوە، منداڵیش پەیوەندی خۆی لەگەڵ ئەو رەفتارانە کەم دەکاتەوە.

هەندێ جار ئەم خوو رەوشتانە وەکو خووە پایەدارەکانیان لێدێت کەتەنانەت کاتێ منداڵ هیلاك یان نیگەرانیش نەبێ، ئەنجامی دەدات.

منداڵێك لەکاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆن دا قژی سەری دەردەهێنێتو پەنجەی دەستی دەمژێت. کچێکی بچووکیش کاتێك بۆماوەیەکی زۆر سواری ئوتومبێلەکەیان دەبێ نینۆکەکانی بەدانی دەقرتێنێت، بەڵام ماوەیەکە هەموو کاتێك ئەو کارە دەکات.

کاتێ رەوشتە دەماریەکان تا رێژەیەکی دیاریکراو دووبارە دەبنەوە، دەتوانێ وەك رەفتاری تایبەتیان لێ بێت، کەزۆرجار تا تەمەنی گەنجو باڵق بوون دەمێنێتەوە. تەنانەت لەنێوان قوتابیەکانی زانکۆشدا کەسانی لەو جۆرە هەن کەشەوان بەبێدەنگی پەنجەی دەستیان دەمژن.

بەڵام لەخۆتانەوە کاردانەوەی لەڕادەبەدەر نیشان مەدەن. بۆ لەناوبردنی خێرایی رەوشتی منداڵەکەتان، خۆتان مەخەنەژێر فشارەوە. لەرەفتارەکانی وەکو مژینی پەنجەی دەست، یاریکردن بەقژ، راکێشان و پێچانەوەی بەتانیو .. مەترسن.

ئەگەر دایكو باوکان خوێن ساردی خۆیان رابگرنو سەرنجی لەرادەبەدەر بەرامبەر ئەو رەفتارە تایبەتیانە نیشان نەدەن، زۆربەی منداڵان لەئەنجامدانی ئەو رەوشتانە وازدەهێنن.

لەلایەکیترەوە ئێوەش نابێ ئەو رەوشتانەی کەدەمێنێتەوەو یان ئەنجامیان سزادانی جەستەییەو یان بەدوورخستنەوەی کۆمەڵایەتی دەبێ، پشتگوێ بخەن.

پێشنیارەکانی ئەم بەشە دەتوانن بەرێژەیەکی سەرسوڕهێنەر رەوشتەکانی تووڕەیی کەم بکەنەوە بەر لەوەی رەوشتەکان شێوەی هەمیشەیی وەربگرن، یان تەنانەت لەناویان ببەن. هەرچەندە وردەکاری رێگاچارەکان جیاوازن، بەڵام چەند شێوازێکی هاوبەش بۆ بەکارهێنانیان هەیە. پێش ئەنجامدانی هەر کارێك، قۆناغە بناغەییەکانی لای خوارەوە بخوێننەوەو لێی تێبگەن.

***(لەسەرخۆیی ئارامی بەدەستهێنان)***

یەکەمین هەنگاو بۆ رووبەڕووبوونەوە لەگەڵ رەوشتە تورەییەکانی منداڵدا، فێرکردنی شێوازی بەدەستهێنانی ئارامکردنەوەی توورەییە لەناخی منداڵدا. هیچ کەس ناتوانێ لەیەك کاتدا هەم نیگەرانو توورە بێو هەم ئارامو خوێن ساردیش بێ. حاڵەتێکی ئارام، بەرە بەرە بۆ وەرگرتنی پێشنیارەکانی ئێمە منداڵ ئامادە دەکاتو توانای گۆڕینی رەفتاری زۆرتر دەکات. بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا ئەو ئارامییە بەدەست بهێنێت، پێویستە چەند هەفتەیەك لەشێوازەکانی گشتی وەرگرتنی ئارامی بەوردی پەیڕەوی بکەن (بەشی٢-١٠) بخوێننەوە.

شێلان پێش نووستن یان ئەو چالاکیە ئارامانە وەکو گوێگرتن لەپارچە مۆسیقایەکی ئارام دەتوانێت لەپێکهێنانی ئارامی رۆڵێکی گرنگ ببینێت.

هەندێ جار تەنیا کارێك کەپێویستە بۆ کەمکردنەوەی ژمارەکانی، رەوشتی توورەیی ئەنجامی بدەن، فێرکردنی ئارامییەکە لەلای منداڵ پەسەند کراوە ئەگەر منداڵێك پەنجەکانی دەمژێت جەختی زیاتر لەسەر ئارامکردنەوەی دەستەکانیو دەمی بکەنەوە.

***(ئاگاداری)***

زۆربەی رەوشتەکان ئەوەندە ئاسایی دەبنەوە کەمنداڵ ئاگاداری ئەو خووەی نییەو هاوڕێو خزمانیش خوویان پێوەگرتووەو بەنەنگی سەیری ناکەن. بەڵام دایكو باوکان لەقۆناغە سەرەتاییەکاندا لەئەنجامدانی ئەو رەفتارانە بێتاقەت دەبن بەشێوەیەك کەدوای ئەو ماوەیەی کەمنداڵ پەنجەی دەمژێت، رەخنە گرتنەکانی دایكو باوك کەم دەبنەوە، بەڵام دوای ماوەیەك دایكو باوکان بێتاقەت دەبنو بۆ وازهێنانی دەیخەنە ژێر فشارەوە. ئەو منداڵەی کەفێربووە جارجار رەخنەی لێ بگرن هەوڵی زۆر دەدات لەپەنجە مژینەکە دوور کەوێتەوە.

لۆمەکردن بۆ گۆڕینی خووەکان، رێگایەکی گونجاوو کارگەر نییە. تەنیا رێگای وەستاندنی رەوشتێکی توورەیی، ئاگادارکردنەوەی بەردەوامی منداڵ لەو کارەیە کەخووی پێوەگرتووە.

پێویستە منداڵ خولەك بەخولەك لەرەفتارەکەی ئاگادار بکەنەوە. لەهەر خاڵێکی ئەم بەشەدا، دەتوانن ئەوشێوازە تایبەتیانە بدۆزنەوە کەرێژەی زانیاری منداڵ بەشێوەیەکی مەنتیقی زیاد دەکات. سوود وەرگرتن لەم شێوازانە پێویستی بەهەوڵو کۆششی زۆرە.

***( گۆڕان لەشوێنەکانی پەیوەندیکردن)***

زۆربەی خووە توورەییەکان تەنیا لەهەندێ شوێنو کاتی تایبەت دا روودەدەن: بۆنموونە کوڕێکی بچووك کاتێ لەژێر بەتانیەکەی خەریکە سەیری تەلەفزیۆن دەکات، پەنجەی دەمژێت.

بۆ تەرککردنی ئەو خووە دەبێ مۆڵەتی نەدەنێ تا لەژێر بەتانیەکە سەیری تەلەفزیۆن بکات. منداڵێکی تر لەسەر کورسیەکەی دادەنیشێت و بەردەوام سەری دەجولێنێت، دەبێ نەهێڵن لەسەر ئەو کورسیە دانیشێت و تەنیا رێگەی بدەنێ لەسەر کورسیەکی تر دابنیشێت. لەدواییدا ئەگەر رەفتارەکەی دووبارە نەکردەوە، دەتوانێت، لەسەر کورسییەکەی خۆی دانیشێتەوە، بەڵام ئەگەر دووبارە سەرپێچی لەقسەی دایك و باوکی کردەوە، ئیتر بۆی نییە لەسەر کورسییەکەی دانیشێت و بۆی نییە سەیری تەلەفزیۆنیش بکات. ئێوە هەوڵ بدەن، ئەوکات و شوێنەی خووە دەمارییەکان سەرهەڵدەدەن، دەستنیشان بکەن و هەوڵ بدەن بیانگۆڕن.

زۆرجار منداڵ بەهۆی ئەوەی جۆرێك لەتووڕەبوون بەکاردەهێنێت. چونکە لەو کاتەدا ئەو رەفتارەی زیاتر لە رەفتارەکانی تری لەبەردەستی دایە. ئەنجامدانی دووکار لەیەك کاتدا گرانە، بۆیە بۆ بەرگری کردن لەئەنجامدانی خووە تووڕەییەکان و بەرگریکردن لەسەر هەڵدانی دووبارەی منداڵەکەتان فێری رەفتارێکی لاوەکی بکەن. بۆ نموونە دەتوانرێت منداڵ فێر بکرێت، لەو کاتەی حەزدەکات پەنجەی دەستی بمژێت ماسولکەکانی دەستی خۆی شل و رەق بکات، یان بەودەستەی کەپەنجەکەی دەمژێت یاری بەتۆپێك بکات.

*(جولاندن)*

شێوازەکانی هاندان دەتوانێ بۆ تەرککردنی رەوشتێك وەکو وزەیەکی زیادە بخرێتە بەردەستی منداڵ. بەشەکانی (٢-٤و ٢-٥) بخوێننەوە کەبۆ ئاشناکردنی منداڵ لەگەڵ وردەکارییەکانی دارشتنی خشتەکان و پاداشتە پێویستەکان بۆ خواستی منداڵ ئامادەکراون. ئاگادار بن هەرکاتێ منداڵەکەتان بۆ بەرەنگاری لەئەنجامی رەوشتی کۆن، خۆی بەکارێکی ترەوە خەریك دەکات، هانیبدەن. ئەگەر کورە بچووکەکەتان ئیتر لەناو ئوتومبێل قژی خۆی راناکێشێت سەرنجی بدەنێ. لەسەرەتاوە باشتر وایە هەموو جارێ هانیبدەن و پاداشتی بدەنێ، بەڵام لەگەڵ تێپەڕینی کات و کەمکردنەوەی ژمارەکانی سەرهەڵدانی ئەو خووە دەتوانن لەسەرنج و پاداشتەکانتان کەم بکەنەوە.

*(راهێنان)*

هەرکات منداڵەکەتان دووبارە دەستی کردەوە بەرەفتارە نەشیاوەکەی، ناچاری بکەن بەلایەنی کەم سێ خولەك لەسەر رەفتارە جێنشینەکە پرۆڤە بکات. ئەم شێوازە نەك هەر لەئەنجامدانی خووەکە وەستانێك بەدی دەکات، بەڵکو رێگایەکیش بۆ بەرەنگاریکردنەوەی ئەو خووە فێری منداڵەکەتان بکەن. ئەگەر منداڵ فێری بەرەنگاریکردنەوەی کرا دەتوانێ

زوو خۆی کۆنترۆڵ بکات. هەرکاتێك سەرنجتان دا منداڵەکەتان لەکاتی رۆیشتندا دەستی لەدەمی دووردەکاتەوەو خۆی بەچالاکیە جێنشینەکەی خەریك دەکات لەهیچ هاندان و پاداشتێك دریغی مەکەن.

بۆ هەر کام لەخووە تووڕەییەکان رێگای لاوەکی و چاککردنی تایبەت باسکراوە: بەلام بێجگە لەمانە ئێوەش دەتوانن، چەند رێگایەك بەدی بکەن بۆ نموونە دایکێك لەوکاتەی کەمنداڵەکەی سەیری تەلەفزیۆنی دەکرد یان لەناو ئوتومبێلدا بوو، یارییەکی دایە دەست منداڵەکەی تاخەریکی بکات، ئەو یارییە سەرنجی منداڵ رادەکێشێ و بیری منداڵەکەی خەریك دەکات و لەیاریکردن لەگەڵ قژیدا دووری دەخاتەوە ئەم منداڵە نەك هەر دوای ماوەیەك وازی لەخووەکەی دەهێنێ، بەڵکو لە یاریەکەش زۆر شارەزایی پەیدا دەکات.

(١٢-١)*(مژینی پەنجەی دەست)*

زۆربەی منداڵان لەگەڵ ئەم خووەدا لەدایك دەبن: بەشێوەیەك کەکاتێ مەلۆتکەیە، پەنجەکان بەرەودەمی منداڵ دەچن و هەر لەوێ دەمێننەوە. ئەم رەفتارە بەمانای هەستی نیگەرانی و نەبوونی ئاسایشی کۆرپەکە نییە، بەڵکو نیشانەی ئەوەیە پێویستی شیر خواردن و مژینی مەمکی دایکییەتی.

لەسەدا پەنجای ئەو منداڵانەی لەمەلۆتکەییەوەتا تەمەنی پێنج ساڵی پەنجەی خۆیان دەمژن، لەدواییدا ئەم خووە واز لێدێنن، لەزۆربەی ئەوانەی کەوازی لێناهێنن، لەتەمەنی (٨) ساڵیدا تەرکی دەکەن. بەرای ئێمە دوو هۆکاری متمانەهێنەر بۆ پێویستی تەرککردنی ئەو جۆرە خووانە هەیە کەیەکێکی پەیوەندی بەبواری کۆمەڵایەتی یەکێکی‌تر پەیوەندی بەددانەوە هەیە.

منداڵانی ئێستا زیاتر لەهاوتاکانی رابردووی خۆیان لەگەڵ خەڵکدا تێکەڵاو دەبن، چونکە دەچن بۆ باخچەی ساوایان و قوتابخانە. ئەگەر مژینی پەنجەی دەستی منداڵ لەلایەن دایك و باوك و مامۆستاکان و هاورێیەکانی پەسەند ناکرێت یان ئەو خووە لەگەڵ چالاکیەکانی منداڵ و پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی‌ترەوە بەقوتابخانە بەدەستتێوەردان دەزانێت، پێویستە خۆتان بۆگۆرینی ئەو رەفتارە یارمەتی بدەن. مژینی پەنجەی دەستی منداڵ لەو کاتەی ددانە سەرەکیەکانی خەریکە دێنە دەرەوە، کاریگەری دەبێت بەسەر رێك و پێکی شێوەیان.

ئەگەر مەبەستتان وایە رەوشتی مژینی پەنجەکان لەناو منداڵەکەتاندا بگۆرن، لەشێوازە گشتییەکان بۆ تەرککردنی ئەو خووە سوودوەربگرن و، دوایی رێگاچارە تایبەتیەکان بەکاربهێنن.

(١٢-١-١)*( مەیلی مژین لەمنداڵی شیرەخۆردا دابمرکێننەوە )*

بۆ پشتگیریکردن لەپێکهاتنی خووی پەنجە مژین لەتەمەنی شیرەخۆریدا کەمەیلێکی مژینی هەیە، کاتێکی زیاتری بدەنێ تا بیمژێت. بۆنموونە لە شووشەیەك سوود وەربگرن کەکونی سەرەکی تەسکترە. منداڵ ناچار دەبێ بۆ خواردنی شیر ماوەیەکی زیاتر بیمژێت و بۆیە زووتر وازی لێ دەهێنێ.

زۆربەی پسپۆرانی منداڵان لەو بیروڕایەدان کەزۆربەی ئەو منداڵانەی لەچەند مانگەکانی سەرەتای ژیانیان دا لە(ددان گیری) سوود وەردەگرن، دوچاری ئەو خووە نابن و، زۆربەی ئەو کەسانەی فێری (ددان گیری) دەبن زووتر تەرکی دەکەن تا لەو کەسانەی پەنجەی دەستیان دەمژن.

(١٢-١-٢)*(سوود لە پشتگوێخستن وەربگرن )*

لەبەر ئەوەی هەڵ تەرککردنی مژینی پەنجە تا یەکەم ساڵی ئامادەیی لەئارادایە، باشتر وایە تا ئەو تەمەنە هەموو شتێك پشتگوێ بخەن و سەرنجی بەردەوامی مەدەنێ. شێوازەکانی سەرەکی پشتگوێ خستن لەبەشی (٢) دابخوێننەوە.

لەیادتان نەچێت لابردنی ئەو خووەلەیەك شەودا ئەنجام نادرێت و پێویستی بەتاقەت و هەوڵی زۆرە. ئەگەر لەپشتگوێخستن پێداگربن؛ بەرە بەرە لەژمارەی ئەنجامدانی ئەو رەفتارە کەم دەبێتەوە، ئێستا شێوەی کاریگەری ئەوشێوازەتان بۆ شی دەکەینەوە:

+ دەربارەی مژینی پەنجەی منداڵ بڕیار مەدەن، چ بەدیدێکی شیاو یان بەنەشیاو رای خۆتان دەرمەبڕن. لەقسەکردن یان چاوداگرتن لەگەڵ منداڵێك کەخەریکی مژینی پەنجەیەتی خۆتان بەدوور بگرن.

+ کاتێ منداڵ خەریکی مژینە، لەئامێزی مەگرن و تەنانەت نزیکیشی مەکەونەوە.

+ بەڵام کاتێ لەمژینەکە وازیهێنا، لەئامێزی بگرن. لەوکاتەدا کاردانەوەی پۆزەتیڤانە (بێجگە لەمنداڵانی شەرانی) سوودی دەبێت: (کاتێ پەنجە ناخەیتە ناو دەمتەوە، شێوەت جوانترە ومن زیاتر خۆشم دەوێی) یان (چەند جوان بوویت، لەوانەیە بەهۆی ئەوەبێ کە پەنجەت نەخستۆتە دەمتەوە) لەلایەکیترەوە ئەگەر سوود وەرگرتن لەو رستانە بوون بەهۆی زیادکردنی مژینەکەی، بەتەواوی پشت گوێی بخەن و تەنانەت کاتێ وازیشی لێی هێنا، پەیوەندییەکی گەرمی لەگەڵدا مەکەنەوە.

(١٢-١-٣)*(بەرنامەیەکی وردبینانە دابڕێژن )*

منداڵەکەتان هانبدەن تا بەسوود وەرگرتن لەو شەش قۆناغی بنچینەییە کە لەسەرەتای ئەم بەشە ئاماژەی پێکراوە، ئەو خووە فەرامۆش بکات:

١. منداڵەکەتان بۆ ئارامی هانبدەن، زۆربەی خەڵك بەتایبەت منداڵان هیلاك و نیگەران دەبن، کاتێ خووە کۆنەکانیان ئەنجام دەدەن. فێرکردنی ئارامی کۆمەك بەمنداڵ دەکات تا لەم خووە دوور بکەوێتەوەو لەبری ئەوکارە رەفتاری جوان بەکاربهێنێت.

٢. منداڵەکەتان لەبوونی خووەکان ئاگادار بکەنەوە. بۆنموونە ناچاری بکەن لەکاتی مژینی پەنجەکانی، لەئاوێنەدا سەیری خۆی بکات و دەربارەی شێوەی خۆی بدوێت. ئەو منداڵەی نیشان بدەن کەپەنجەی خۆی دەمژێت.

٣. لەجیاتی پەنجەی شتێکی‌تری بدەنێ و هانی بدەن تا لەو کاتەی کەهەست دەکات پێویستی بەمژینە، لەشێوازەکانی ئارامگرتن سوودوەربگرێت.

٤. سوود لەئەنجامێکی ئاسایی وەربگرن، ئەنجامێکی ئاسایی هەڵبژێرن تا لەوکاتەی منداڵ سەرپێچی دەکات، دوچاری سزای رەفتارەکەی ببێت.

بۆنموونە ئەگەر بەمنداڵەکەتان گوتووە لەکاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆندا بۆی نییە پەنجەی بمژێت و منداڵ لەم یاسایە سەرپێچی کرد، تەلەفزیۆنەکە بۆ ماوەی (٥) خولەك بکوژێننەوەو دوای ماوەیەك ئەگەر منداڵ پەنجەی نەمژی، تەلەفزیۆنەکە بکەنەوە. درێژە بەم کارە بدەن تا بەرە بەرە منداڵ لەنەشیاوی رەفتارەکەی تێدەگا و تەرکی دەکات. ئێوەش بۆ هاندانی پاداشتی بدەنێ.

**(١٢-١-٤)*(بۆ منداڵانی گەورەتر، لەشێوازێکی توندتر سوود وەربگرن)***

بۆمنداڵانی گەورەترو تازە لاوانیش کەهێشتا پەنجەی خۆیان دەمژن، دەبێ لەشێوازی سەرەکی ترو توندتر سوود وەربگرن. شێوازی (ئاگاداری توند)، فێری منداڵەکەتان بکەن تا لەو کاتەی کە بەشێوەی ئاگا لەخۆنەبوو، پەنجەی بۆلای دەمی دەبات، بەردەمی خۆی بگرێت و لەگەڵ دەستی‌دا وەرزشی (ئیزومیتریك) ئەنجام بدات (وەرزشی ئیزمیتریك جۆرێکە لەوەرزشی رەقکردنی ماسولکەکان کەلەو وەرزشەدا ماسولکە رەق دەکرێت)

**(١٢-٢) *(لەیەکتر خشاندنی ددانەکان)***

کاتێ ئەو منداڵەی هەمیشە ددانەکانی لەیەکتری دەخشێنی دوچاری خووێك بووە کەناوی (زیرەی ددانە)، نابێ دایك و باوك ئەو حاڵەتە تەنیا وەکو خووێکی‌ئازاردەر سەیربکەن، چونکە لەوانەیە لەگەڵ تێپەرینی کات لەسەر ددان و هەردوو کاکیلەکانی کاریگەری ببێ، ئەو منداڵەی کەلەشەودا ئازاری ددانی هەیە لەدرێژایی رۆژیشدا ئەو کارە ئەنجام دەدات.

(١٢-٢-١)*(منداڵەکەتان فێر بکەن بەرە بەرە خۆی ئارام بکاتەوە)*

کاتێ منداڵ نیگەران و تووڕە یان هیلاکە، ماسولکەکانی دەم و چاوو کاکیلەی گرژ دەکات و ددانەکانی لەیەکتری دەخشێنێت. لای هەندێ منداڵان بەرە بەرە ئەم گوشاردانە، دەبێتە لەیەکتر خشاندنی هەمیشەیی ددانەکانیان.

منداڵ درێژە بەم ڕەفتارە دەدات تا ئەوکاتەی گوشارە دەروونیەکەی لەناو دەچێت، بەڵام بەرە بەرە ڕەفتارەکەی وەکو خووی لێدێتەوە.

منداڵەکەتان فێر بکەن تا ئارام بگرێت، هەرچەند ئەو دوچاری گرژبوونەوەی ماسولکەیی دەم و چاو هاتووە، بەڵام پێویستە فێری شێوازی وەرگرتنی ئارامگرتن بۆ هەموو ئەندامانی ببێت (بەشی٢-١٠) بخوێننەوە.

ڕاهێنانەکانی شلکردنەوەی ماسولکەکانی دەم و چاوی دووپات بکەنەوە. کاتێ منداڵ لەشلکردنەوەی هەموو ئەندامانی خۆی شارەزایی پەیدا کرد، لە ماسولکەکانی دەم و چاو باش وردببنەوە. ناچاری بکەن تا لەرۆژێکدا چەند جارێك، ڕاهێنان لەسەر شلکردنەوەی ماسوولکەکانی دەم و چاوی بکات.

دوای تێپەڕینی قۆناغەکانی سەرەوە، سوود لەشێوەیەکی تر لەئارامگرتنی لەسەرخۆ وەربگرن. ئەو ڕاهێنانەی کەلەبەشی (٢-١٠) داهاتووە، دەتوانێ منداڵەکەتان لەدرێژایی رۆژدا ئارام بهێڵێتەوە، منداڵ بۆخۆی پێدەکەنێت و ددانەکانی بەئارامی لەیەکی دەخشێنێت و دوو هەناسەی قووڵ هەڵدەکێشێت، دوای دووهەمین دەم کردنەوە، دەمی بەئاسوودەیی بەکراوەیی دەهێڵێتەوەو لەگەڵ خۆیدا دەڵێت (ئارامبگرە، ئارام، ئارام)

(١٢-٢-٢)*(لەگەڵ پزیشکی ددانندا قسە بکەن)*

منداڵەکەتان ببەن بۆ لای پزیشکی ددان و دەربارەی (ئازاری ددان) لەگەڵیدا قسە بکەن بۆ ئەوەی پزیشك تێڕوانینی بۆ بکات تا لەتەندروستبوونی ددان و ناودەمی دڵنیا ببنەوە.

(١٢-٢-٣)*( منداڵەکەتان فێری ئاگاداربوونەوە بکەن)*

ئەم ڕاهێنانە هوشیاری منداڵ دەربارەی ددان لەیەکتر خشاندن زیاددەکات:

* (ئاسەواری ئاوێنە) منداڵەکەتان ناچار بکەن لەئاوێنەدا سەیری خۆی بکات و حاڵەتی دەم و چاوی لەو کاتەی ددانی بەسەر یەکدا دەخشێنێت، ببینێت. داوای لێبکەن هەرلەو حاڵەتەدا، سێهەمین ڕاهێنانی ئارامگرتن ئەنجام بدات ئایا بەو ڕاهێنانە سیمای دەگۆڕێت؟

منداڵەکەتان ناچار بکەن هەردوو چالاکی (زیرەی ددان و ئارامگرتن) ئەنجام بدات تا دیمەنی خۆی لەهەردوو حاڵەتەکە ببینێت.

(۱۲-۲-٤)*( بۆ تەرککردنی زیڕەی ددان پاداشت دیاری بکەن )*

ماوەیەکی کاتی تایبەت وەکو رۆژانی پشوو، هەڵبژێرن. بۆ ئەوەی ماوەیەکی زیاتر لەلای منداڵ بمێننەوە. بەمنداڵەکەتان بڵێن ئەگەر بتوانێ بۆ ماوەی (۱٥) تا (۳۰) خولەك دانەکانی لەیەك نەخشێنێت، پاداشت وەردەگرێت، بەرە بەرە ماوەی کاتەکە زیاتر بکەن.

(۱۲-۲-٥)*(فێری بکەن بەدەمی کراوە هەناسە هەڵکێشێت )*

هەرکاتێ منداڵەکەتان بینی زیرە بەددانی دەکات، ناچاری بکەن ئەم راهێنانە ئەنجام بدات (بۆماوەی سێ خولەك بەدەمێکی کراوەوە بەئارامی هەناسە هەڵکێشێت. دوای ماوەیەك دەبێ منداڵ خۆی ئەم راهێنانە ئەنجام بدات و ئێوەش هاندانتان لەبیرنەچێت)

(۱۲-۲-٦)*(ئێستا لەسەر زیرەی ددانی شەوانە کاربکەن )*

دوای ئەوەی منداڵ توانی لەرۆژدا بەسەر رەفتارەکەیدا زاڵ ببێت، کارەکەتان بەسەر خووی شەوانە، دەستپێبکەن. منداڵەکەتان ناچار بکەن هەموو شەوێك بەر لەنووستن راهێنانەکانی ئارامگرتن ئەنجام بدات و داوای لێبکەن هەموو رۆژێ بەیانی بزانێ ئایا هەست دەکات کاکیلەو ددانەکانی لەشەوی پێشوودا لەژێر فشاردا بوون یان نا؟ بۆ چاودێریکردنی ئەم پێشڕەوییە خشتەیەك دابرێژن.

(۱۲-۳)*(زمان لاڵی)*

زمان لاڵی بۆ گوێگرو قسەکەر کێشەیەکی هیلاك کەرە. نیشانەکانی زمان لاڵی بریتین لە:

بەخێرایی دووبارەکردنەوەی یەکەمین پیتی وشەکان ، راکێشانی زۆری دەنگەکانی( ئی، ئا، ئو) لەناوەراستی وشەکان دا، وەستانی تەواو لەسەر وشەکان. دەنگ و بەش و وشەو تەنانەت پێناسەیەك چەند جار دووبارە دەکرێتەوە. لەسەدا یەکی خەڵکی وڵاتانی خۆرهەڵات، زمان لاڵی یان هەیە وزۆربەشیان نێرینەن.

زمان لاڵی رووداوێکی تەواو کاتییەو لەناو منداڵانی (۲) تا (٥)ساڵانە بەدی دەکرێت و لەگەڵ راهاتنی منداڵ بەسوود وەرگرتن لەزمانی دایکی نامێنێت. زمان لاڵی ئەم منداڵانە لەکاتی بێتاقەتی و هیلاکی و تووڕەیی دا زیاتر دەبێت. لەنێوان ئەو منداڵانەی دوای تەمەنی (٥) ساڵیش زمان لاڵییەکەیان چارەسەر نەبووە لەسەدا هەشتایان تا دوایین قۆناغی باڵقی چارەسەر دەبن.

(١٢-٣-١) *(لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەشێوەیەکی شیاو قسە بکەن)*

لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەشێوەیەکی شیاو قسە بکەن، بەڵام چاوەڕێی ئەوە مەکەن زمانی وەك زمانی ئێوە بێ، هەوڵ بدەن لەو کاتەی منداڵەکەتان تواناکانی خۆی لەبەکارهێنانی زماندا پەرە پێدەدات، ئێوە بەتاقەت و ئارامییەکی فراوانەوە گوێی لێبگرن.

+ کاتێ منداڵەکەتان خەریکی قسەکردنە ئێوە ڕستەکانی بۆ تەواو مەکەن، بەئارامی سەرنجی بدەنێ. ئەگەر لەپێناسەیەك یان تەواوکردنی ڕستەیەك دوچاری کێشە بوو، بەتاقەتەوە لەسەری بوەستن و قسەکەی پێ مەبڕن و لەجیاتی ئەو قسە مەکەن. کاتێ وەڵامی منداڵەکەتان دەدەنەوە، شێوەی شیاوی وشەکان بەکاربێنن و بەسوود وەرگرتن لەپێناسە نوێیەکان، فەرهەنگی وشەکانی پڕ بەهرەتر بکەنەوە.

+ کەش و هەوای ئارام پێکبهێنن، کاتێ خێزان بۆ قسەکردن لەدەوری یەکتریدا کۆدەبنەوە (بۆنموونە لەکاتی نانخواردندا) شوێنێکی ئارام بەدی بکەن و مۆڵەت بەمنداڵەکەتان بدەن بۆ ئەوەی قسە بکات، وا تێی بگەیەنن کەحەزتان لەگوێگرتنی قسەکانیەتی.

+ خۆتان بەئارامی قسە بکەن، بەڵام لەمنداڵەکەتان داوامەکەن لەئێوە ئارامتر قسە بکات، پێویستە منداڵ لەکاتی قسەکردندا هەست بەئاسوودەیی بکات. بۆیە سەرنجی زمان لاڵییەکەی مەدەن و بەشێوەیەکی گشتی جێی پەسندی ئەوبن.

+ ڕای خۆتان دەربارەی زمانگیری منداڵەکەتان دەرمەبڕن. پێی مەڵێن زمانی خاوە. هەرچەند منداڵ زیاتر ئاگای لەزمان لاڵیەکەی بێت، کێشەکە خراپتر دەکات.

(١٢-٣-٢)*(منداڵەکەتان فێر بکەن تا لەکاتی قسەکردندا ئارام بگرێت)*

زۆرجار دوای نیگەرانی منداڵ، زمان لاڵی لەقسەکردنیدا زۆرتر دەبێتەوە. کاتێ زمان لاڵی لەگەڵ کاردانەوە یان ڕای نەشیاودا ڕووبەڕوو دەبێتەوە، نیگەرانییەکەی دەبێتە ترس. ترس دەبێتە هۆی ڕەق بوونی ریشاڵە دەنگیی و زەحمەت بوونی هەناسە هەڵکێشان و لەئەنجامدا لەجارانیش گرانتر قسە دەکات.

+ فێری بکەن تا قورگ و شانەکانی و قەفەزەی سینگ و سکی خۆی شل بکات. سوود لەشێوازەکانی بەشی (٢-١٠) وەربگرن. کاتێ منداڵ توانی ئارام بگرێت، بەسەر ئەو ماسولکانەی پەیوەندی لەگەڵ قسەکردندا هەیە، تەرکیز بکەن. ناچاری بکەن ڕۆژی چەند جارێك ئەم ڕاهێنانە بکات تا لەشلکردنی ئەو بەشە تایبەتیەی ئەندامی خۆی شارەزایی پەیدا بکات.

**(١٢-٣-٣)*(منداڵەکەتان فێر بکەن تا هەناسە هەڵکێشانی رێك و پێك بکات)***

قسەکردن پێویستی بەتێپەڕینی هەوایە بەناو ریشاڵە دەنگییەکاندا، چۆنیەتی هەناسە هەڵکێشانی منداڵ لەسەر قسەکردنیدا کاریگەری دەبێ. زۆربەی ئەو منداڵانەی دوچاری زمان لاڵی دەبن، لەکاتی قسەکردندا هەناسەبڕکێیان پێدەکەوێت.

+ فێری بکەن لەرێگای دەمەوە هەناسەی قووڵ و رێك و پێك هەڵبکێشێت. داوا لەمنداڵ بکەن دەستێکی بخاتە سەر سینگی و دەستەکەی تری بخاتە سەرو سکی، تاکاتێ هەناسە هەڵدەکێشێت، سکی زیاتر لەسینگی بجولێت. پێی بڵێن پێناسەی (ئارام بگرە) لەدرێژەی دەرکردنی هەناسەی لەلای خۆی بڵێتەوە، پێویستە منداڵەکەتان هەموو رۆژێ ئەو راهێنانە ئەنجام بدات تا بەرە بەرە بتوانێ سەرنجی هەناسە هەڵکێشانی نەگونجاوی خۆی بدات.

منداڵەکەتان فێر بکەن بەر لەقسەکردن هەناسە هەڵکێشێت و لەدرێژەی قسەکردندا، هەناسە بداتە دەرەوە (هەوا وەرگرتن و هەناسە دانەوە).

هەر بەم شێوەیەی باسکراوە، دەنگ لەجوولەی ژێیەکانی دەنگی پێکدێت کەهەوا بەناویاندا تێدەپەڕێت، بۆیە داوا لەمنداڵ بکەن لەکاتێکدا کەبەرستەی کورت قسە دەکات، هەناسەهەڵکێشانیش بەشێوەیەکی راست پرۆڤە بکات. ئێوە دەتوانن بۆ کۆمەك کردنی منداڵەکەتان کۆمەڵێك رستەو پێناسەی کورت بەکاربێنن تا پرۆڤەیان لەسەر بکات. منداڵەکەتان ناچار بکەن دوای دەستپێکردنی زمانگیری، قسەکەی بوەستێنێت و بێدەنگ بێ. دەبێ منداڵ لەجیاتی هەوڵدان بۆ تێپەڕکردنی هەوا، بوەستێت و هەناسە بگرێ و دوایی، بەهەناسەدانەوەیەك، بەئارامی دەست بکاتەوە بەقسەکردن.

منداڵەکەتان هانبدەن بەدەنگی کورت قسە بکات. ئەوکەسەی دوچاری زمانگیرییە لەوحاڵەتەی کەلەژێر فشاردایە، وەکو کەسانی تر بەشێوەی ئاسایی دەنگی بەرز دەکاتەوە. دەنگی بەرزتر پێویستی بەهەوای زۆرترە، بەم بۆنەیە رێژەی فشار لەقورگدا بەرزدەبێتەوە. بۆیە دەنگێکی قەبارە رێك و پێککراو، دەتوانێت زمانگیری کەم بکاتەوە.

**(١٢-٣-٤)*(حەساسیەتی منداڵ بەرامبەر ئەو شوێنەی زمانگیری دروست دەکات لەناوببەن)***

لەوانەیە ترس رێژەی زمانگیری لەمنداڵدا زیاد بکات و پێشبینیکردنی شێوەکانی دەربرینی وشەکان، زمانگیرییەکە خراپتر دەکات. لەو شێوازانەی خوارەوەو زانیارییەکانی بەشی (١٤) بۆ لەناوبرنی حەساسیەتی لەو جۆرەی منداڵ بەرامبەر ترس سوود وەربگرن.

١. لەو شوێن و کاتانەی ترسی منداڵ زۆردەبێ، پێرستێك ئامادە بکەن، داوا لەمنداڵەکەتان بکەن ئەو کاتانەی تیایدا بۆ قسەکردن دوچاری کێشە دەبێت، بناسێتەوە وئەو

پێناسانەی زمانگیری بۆ پێکدەهێنێت تۆمار بکەن.

٢. راهێنانەکانی فێربوونی ئارامگرتنی ئەنجام بدەن. ئەو راهێنانە بۆ لەناوبردنی ترسی منداڵ بەسوودن.

٣. داوا لەمنداڵ بکەن وامەزەندە بکات لەیەکێك لەوشوێنانەدایە کەترسی تێدا دروست دەبێ و خەریکی قسە کردنە. وا فەرزیکەن، ئەم منداڵە لەو کاتەشدا کەناوی خۆی دەهێنێ کێشەی هەیە. داوای لێبکەن چاوەکانی بنوقێنێ. وابزانێ لەشوێنێکی خەیاڵی لەناو پۆلەکەدا دانیشتووە، بەشێوەیەك واخەیاڵ بکاتەوە لەناو پۆلەکەدایەو مامۆستاکەی خەریکە ناوی قوتابیەکان دەخوێنێتەوە. ناچاری بکەن وامەست بکات چاوەڕێی خوێندنەوەی ناوی خۆیەتی. دوایی مامۆستا ناوی دەخوێنێتەوە، ئێستا منداڵ بێ زمان لاڵی وەڵام دەداتەوە (من شازادم).

٤. لەپلەی نیگەرانیەکەی بکۆڵنەوە. داوا لەمنداڵەکەتان بکەن ڕێژەی نیگەرانی خۆی لەحاڵەتە فەرەزییەکەی پێشوودا لەژمارەی (١) تا (١٠) دەستنیشان بکات. دوایی راهێنانە خەیاڵییەکەی سەرەوە چەند جار ئەنجام بدات تا پلەی نیگەرانییەکەی تارادەیەکی گونجاو بێتە خوارەوە. دوای سەرکەوتن لەم راهێنانەدا لەسەر حاڵەتی تری خەیاڵیدا کار بکەن.

٥. لەو کاتانەی منداڵ زۆرجار دوچاری زمان لاڵی دەبێ، نمایشێك رێك بخەن. بۆنموونە وابنوێنن کەئێوە مامۆستان و پرسیار لەناوی منداڵەکە دەکەن. کاتێ بەسەرکەوتوویی وەڵامی دایەوە، بچنە قۆناغێکی ترەوە. لەهەمووی ئەو کاتانەدا سوود لەشێوازەکانی هەناسەهەڵکێشان و ئارامگرتن وەربگرن و ئارام بونەوەی لەسەرخۆیی بیری منداڵەکەتان بخەنەوە.

٦. هەڵی ئەو راهێنانەی کەلەپێشدا دەستنیشانتان کردووە بۆ منداڵ ئامادە بکەن. بەدەستەواژەیەکی‌تر، شوێن و حاڵەتی راستی بۆ منداڵ رێکبخەن، تا بتوانێ لەتاقیکردنەوە تازەکان سوود وەربگرێت. بۆنموونە هاورێیەکانی بۆ ماڵەوە بانگ بکەن یان بۆ سەیرانێك بیبەنە دەرەوە تا لەگەڵ خەڵکدا قسە بکات. داوا لەمنداڵ بکەن بەر لەقسەکردنی رستەیەك ئامادە بکات و لای خۆی دووبارەی بکاتەوەو لەئاخیدا سەرکەوتنەکەی بهێنێتە بەرچاوی خۆی.

٧. لەهەوڵەکانی منداڵ بۆ قسەکردن لەو شوێنانەی لەپێشدا دیاری نەکراون، پشتگیری بکەن. بەر لەوەی بەتەنیایی بۆ ناو کۆمەڵ بچێت، راهێنانەکانی پێشووی بیربخەنەوە. پشتگیری منداڵ بن، ئەگەر دووبارە زمانی گیرایەوە، شتێکی پێ مەڵێن تەنیا بەئارامی درێژە بەبەرنامەکەی خۆتان بدەن.

**(١٢-٣-٥)*(منداڵ لەسەر هاوخوانی ڕابهێنن)***

زۆربەی ئەو منداڵانەی زمان لاڵییان هەیە، لەو کاتەی لەگەڵ کەسانیتر هاوخوانی دەکەن دەتوانن بەئاسایی قسە بکەن. لەسەر هاوخوانی کردن ڕایانبهێنن. دەقێکی سادەو ئاسان هەڵبژێرن و دوایی هەوڵ بدەن یەك دەنگ و بەحاڵەتێکی ئاسایی بەیەکەوە بیخوێننەوەو دوای چەند جار دووبارەکردنەوە بەرە بەرە دەنگی خۆتان هێواش بکەنەوە تارادەیەك منداڵ بەتەنیایی خەریکی خوێندن بێت. داوای لێ بکەن کاتێك بەتەنیایی خەریکی خوێندنەوەیە، وابهێننە بەرچاوی خەریکە لەگەڵتاندا هاوخوانی دەکات.

**(١٢-٣-٦)*(لەکەسانی پسپۆر یارمەتی وەربگرن)***

ئەگەر زمان لاڵییەکەی زۆر توندە یان بەهەوڵ و کۆششی ئێوە چارەسەر نابێ پێویستە لەکەسانی پسپۆر یارمەتی وەربگرن. بۆنموونە دەتوانن بۆ داڕشتنی بەرنامەیەکی دەرمانی گونجاو لەگەڵ پزیشکەکەتان یان سەنتەرێکی دەرمانی تەندروستیدا ڕاوێژ بکەن.

**(١٢-٤)*(نینۆك خواردن)***

خواردن یان پاککردنەوەی ژێر نینۆکەکان خووی زۆربەی خەڵکە، لەمنداڵەوە بیگرە تا گەورەکانیش. لەنێوان خووەکانی تووڕەییدا نینۆك خواردن ئاشکراترینیانە، کەئەگەر چارەسەر نەکرێت، لەوانەیە لەمنداڵییەوە هەتا گەورە ساڵیش بمێنێتەوە. واخەمڵێنراوە کە(٣/١)ی منداڵانی ئامادەیی و لاوان نینۆکیان دەخۆن. بەپێی ئاماری بەدەست گەیشتوو، (٤/١)ی قوتابیانی دواناوەندیش دوچاری ئەم خووە نەشیاوە دەبن.

جۆرێکیتر لەو ڕەفتارە کەکەمتر سەرنج ڕادەکێشێت، پاککردنی ژێر نینۆکەکان بەددان یان بەنینۆکەکانی ترە. کەشێوەی پەنجەکانی دەست ناشیرین دەکات.

بۆ وازهێنان لەم خووە خراپەی منداڵەکەتان و تەنانەت خۆشتان، (ئەگەر هێشتا پێوەی گرفتارن) بە(٦) بابەتی بناغەیی کەلەسەرەتای ئەم بەشەدا هاتووە، بچنەوەو لەدواییدا پەیڕەوی لەقۆناغەکانی لای خوارەوە بکەن:

**(١٢-٤-١) *(بەدەستهێنانی ئارامی لەسەرخۆیی)***

یەکەمین هەنگاو بۆ بەرەوپێشچوون ئەمەیە، منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی ئارامگرتن بکەن (بەشی ٢-١٠). دوایی لەسەر پەنجەو دەم ورد ببنەوە.

* شلکردنی دەست. داوا لەمنداڵەکەتان بکەن هەردوو دەستی بنوقێنێت و تا (١٥) ژمارە بەقایمی بیگرێت، دوایی لەپڕ شلی بکاتەوە. پێویستە منداڵەکەتان هەست بەگەرمی و

کزانەوەی ماسولکەکانی بکات. راهێنانەکە ئەوەندە دووبارە بکەنەوە تا دەستەکانی شل‌و گەرم‌و گران بن.

* شلکردنی دەم‌و کاکیلەکان. فەرمانەکانی لای خوارەوە بەمنداڵەکەتان رابگەیەنن:

((لێوو دانەکانت بەئارامی بخە سەریەك‌و لەحاڵەتێکدا کەدەمت داخراوە، پێ‌بکەنەو هەناسەیەکی تووڵ لەلووتتەوە هەڵبکێشە. لەوکاتەی هەناسەت دەدەیتەوە دەرەوە، لەپڕ دەمت شل بکەو با (دوو) سانتیمەتر کراوەبێت. راهێنانەکە ئەوەندە دووبارە بکەرەوە تا دەم‌و چاوت هەست بەئارامی دەکات)).

+ داوا لەمنداڵ بکەن بۆ ماوەی یەك هەفتە یان زیاتر، رۆژی چەند جار ئەم دوو راهێنانە ئەنجام بدات، تا کاتێ کەبتوانێت ئەو حاڵەتەی لەماسولکەکانی دەم‌و چاوو دەستەکانیدا هەیەو ناچاری دەکات نینۆك بخوات، دەستنیشان بکات. دوایی راهێنانەکانی ئارامی بۆ زاڵبوون بەسەر هەستی رەقی‌و نائارامی بەکاربهێنن.

(١٢-٤-٢)*(منداڵەکەتان فێری ئاگاداری بکەن)*

ئاگادارکردنەوەی منداڵ لەسیمای ناشیرینی نینۆك خواردن زۆر گرنگە.

* سوود لەبەراوردکردن وەربگرن. داوا لەمنداڵەکەتان بکەن دەستی لەگەڵ دەستی دایك‌و باوکی بەراورد بکات. ئێوەش باسی ئەو کەسانەی بۆ بکەن کەدەستیان جوان‌و پاکە و بۆ ئەم کارە هانی بدەن.

+ منداڵەکەتان ناچار بکەن لەبەردەمی ئاوێنەدا، سەیری دیمەنی نینۆك خواردنی خۆی بکات. لەکاریگەری ئەم شێوازە بەسەر منداڵەکەتاندا سەرتان سووڕدەمێنێ.

منداڵەکەتان هانبدەن لەو کاتانەی نینۆك دەخوات، ئاگادار بێتەوە. دەربارەی ئەو شوێن‌و کاتانەی لەرۆژدا زیاتر نینۆك دەخوات لەگەڵ منداڵەکەتاندا بدوێن. (تینا) کاتێ سەیری تەلەفزیۆن دەکات یان خەریکی خوێندنەوەیە نینۆك دەخوات، بەڵام کاتێ قەڵەمێکی بەدەستەوەیە ئەم خووە ئەنجام نادات.

(دیلان) لەقوتابخانە یان ئەو کاتەی خەریکە ئەرکەکانی ئەنجام دەدات، نینۆك دەخوات.

(شیلا) وادەست دەکات ناچارە لێوە زبرەکانی نینۆکەکانی بخوات.

+ لەوکات‌و شوێنانەی منداڵ نینۆکەکانی دەخوات، پێرستێك تۆمار بکەن. ئەگەر منداڵەکەتان لەکاتی ئەنجامدانی ئەو خووە بینی، بێ‌ئەوەی تووڕە بن نیشانەیەکی بدەنێ لەبیرتان نەچێت ئێوە خەریکن منداڵەکەتان فێردەکەن لەکاتی ئەنجامدانی خووەکەی ئاگاداربێتەوەو ئەم ئاگادارییە دەتوانێ لەژمارەی ئەنجامدانی خووەکە کەم بکاتەوە.

+ شوێنەکە بگۆڕن. ئەو هۆکارانە لەناوببەن کە لەگەڵ ئەنجامدانی خووەکە پەیوەندییان

هەیە)

پێویستە منداڵەکەتان هەتا ئێرە لەخووەکانی ئاگاداربوونەوە، شارەزایی پیداکردبێ، ئێستا دەست بکەن بەگۆرانکاری.

+ بۆ منداڵ کارێك رێکبخەن تا خەریکی بکات. زۆربەی منداڵان کاتێ بێکارن، دەست دەکەن بەخواردنی نینۆکەکانیان، کارێکی باشتری پێ بسپێرن؛ بۆنموونە دەتوانن شتێکی بچووکی بدەنێ، تا بۆ هەر شوێنێ ویستی لەگەڵ خۆیدا بیبات بەردێکی خر، تۆپێکی نایلۆن، پارچەیەکی یاریکردن. دوایی هانی بدەن ئەگەر پێویستی بەنینۆك خواردنە، لەگەڵ ئەو شتە یاری بکات.

منداڵانی گەورەتر حەزدەکەن ئەو یاریانە فێربن کەبەدوو دەستیان ئەنجام بدرێت.

**( ١٢-٤-٤ ) *( لەرەفتاری نینۆك خواردن وەستانێك بەدی بکەن )***

**بێجگە لەپێکهێنانی چالاکی لاوەکی کارێکی پێشبڕکێشی فێر بکەن.**

+ داوا لەمنداڵەکەتان بکەن، لەو کاتەی مەیلی لەسەر خواردنی نینۆکەکانی ماوە، دەستەکانی بنوقێنێت، تۆپێکی نایلۆن لەناو دەستی بگرێت و بۆماوەی سێ خولەك بەقایمی بیگرێت. دوای ئەوە دەبێ ماسولکەکانی لەپڕ شل بکاتەوە، رێگایەکی‌تر ئەمەیە لەو کاتەی دەیەوێت نینۆکەکانی بخوات، لەسەر دەستی دانیشێت.

بیرتان نەچێت راهێنانەکانی ئارامگرتنی لەسەرخۆ رێگایەکی‌ترە تا منداڵ لەمەیلی نینۆك خواردن رزگاری بێت.

ئەگەر منداڵەکەتان پێشکەوتنی بەدەستهێنا، هانی بدەن و پێی بڵێن خەریکە نینۆکەکانی درێژ دەبنەوەو داوای لێبکەن بەبڕمەندێك نینۆکەکانی رێك و پێك بکات، چونکە ناڕێکی نینۆکەکانی مەیلی (نینۆك خۆری شارەزا) دەکاتەوە ودوایی بەڵێنی پاداشتی بدەنێ وەکو جووتێ دەستکێشی جوان یان بۆیەی نینۆك و مستیلە.

**( ١٢-٥ ) *( گرژبوونەوەی ماسولکەیی یان تێك )* ( Tic )**

(تیك) گرژبوونەوەی ماسولکەییەکی ئاساییە کەلەدەم و چاوو دەست و قاچ دەردەکەوێت. ئەم خووە سەرچاوەی دەماری و تووڕەییە کەزیاتر لەنێوان منداڵان بەتایبەت کوڕانی (٦) تا (١٢) ساڵدا دیاری دەکرێت، کەبریتیە لەچاوداگرتن، جوڵاندنی شانەکان، دەنگ دەرکردن بەزمان و لاسایی کردنەوەی کەسانی‌تر لەرووی گاڵتەپێکردن و نەنگییەوەو جووڵەی سەرە کەرێك و پێك نین ولەژێر دەسەڵاتیشدا نین و شێوەی جۆراوجۆریشیان هەیە. هەندێجار

(تیك) بەهۆی کاردانەوەی قۆناغێکی پرکێشە لەژیاندا بەدی دەکرێت، بەڵام زۆرجار ئەو خووانە ئەنجامی گۆرانکاری قۆناغی پەروەردەییە.

ئەو تیکەی بەهۆی فشارێکی تووڕەییەوە پێکهاتووە، لەماوەی چەند هەفتەیەکدا نامێنێ. لۆمەو بیرخستنەوەی لەرادەبەدەر نابێتە هۆی خێراترکردنی وازهێنان لێی. لەهەندێك حاڵەتی کەمدا، (تیك) زیاتر لەچەند هەفتەیەك دەمێنێتەوە.

ئەگەر (تیك ) مایەوەو لەگەڵ پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکاندا تێکەڵاوی پەیدا کرد، یان بوو بەهۆی شەرمەزاری، دەبێ بەشێوەیەکی راستەوخۆ لەرێگای کۆمەڵێك ئامادەکاری کەلەپێشەوە کاری بۆکراوەو لەخوارەوە ئاماژەیان بۆ دەکەین، لێی بکۆڵرێتەوە.

(تیك)ە توندەکان. دەتوانن نیگەرانییەکی زۆرپێك بهێنن ئەگەر لەگەڵ ئەم تیکانە دەنگی سەیرو وشەی بێ ماناش هات، لەوانەیە ئاماژە بەتێکچوونێکی دەماری بەناوی (سندرمن گیلز دوراتورت) بێ.(Gilles dela Tovretles syndromen) کەپێویستە سەردانێکی پزیشکی پسپۆر بکرێت.

(١٢-٥-١)*(لەفشار لەسەر کردن کەم بکەنەوەو، فێری شێوازەکانی ئارامی بکەن)*

چونکە (تیك) وەلامی فشارێکی دەماری و توورەییە، ئێوە هەوڵبدەن رێژەی فشارو نیگەرانی لەژیانی منداڵەکەتاندا بەکەم کردنەوەی بەرنامە هەفتەییەکانی بەرادەی گونجاودابین بکەن. هەڵبەت راهێنانەکانی ئارامیش بخەنە سەر کۆمەڵە شارەزاییەکانی تری منداڵەکەتان. (بەشی (٢-١٠)بخوێننەوە) هەوڵبدەن بەپێکهێنانی متمانە لەناو منداڵ و دیدێکی چاك لەخودی منداڵەکەتاندا بۆ بەرەنگاریکردنی لەگەڵ فشارەکانی ژیاندا ئامادە بکەن.

(١٢-٥-٢)*( منداڵەکەتان فێر بکەن ئاگاداری ئەنجامی کارەکانی بێ)*

داوا لەمنداڵەکەتان بکەن لەوکاتەی کەخۆی لەئاوێنەدا سەیردەکات، شێوەی (تیك)و شێوەی پێکهاتنیتان بۆ راڤە بکات. ئەگەر بەهۆی (تیك) شانەکانی دەجووڵێنێت نموونەی جووڵە کە دەتوانێ ئەوەبێت کەماسولکەکانی پێش سەرهەڵدانی تیك گرژ دەبنەوە.

(١٢-٥-٣)*(هانی بدەن، راهێنان بکەن)*

راهێنانی بەردەوامو سوود وەرگرتن لەجووڵەکانی پووچەڵکەر گرنگترین هۆکارە بۆ زاڵبوون بەسەر (تیك) دا. ئەگەر منداڵەکەتان بەرێژەی پێویست راهێنان دەکات، هانیبدەن و ئەگەر خێرا دوای دەستپێکردنی (تیك) توانی ماسولکەکانی کۆنترۆڵ بکات پاداشتی بدەنێ.

**(١٢-٥-٤)*(سوود لەڕاهێنانی نیگەتیڤانە وەربگرن)***

ئەگەر شێوازە ڕاڤەکراوەکان، کاریگەر نەبوون، کۆمەڵێ ڕاهێنانی نیگەتیڤانە بخەنە ناو بەرنامەکەتانەوە. داوا لەمنداڵەکەتان بکەن تیکەکەی بەخواستی خۆی دووبارە بکاتەوە تاماسولکەکانی هیلاك دەبن.

بۆنموونە دەربارەی چاوتروکاندنی بێئاگایی، دەبێ منداڵ تا هیلاکبوونی ماسولکەکانی دەموچاوو برژانگەکانی بەخێرایی چاوبتروکێنێت.

مەبەست لەم جۆرە ڕاهێنانە سزادانی منداڵ نییە، بەڵکو بۆ لاوازکردنی (تیك)ە لەرێگای سوود وەرگرتنی زۆر لەماسولکەکانیەتی.

**(١٢-٦)*(ڕارایی (دوودڵی) لە پاکی و ڕێك و پێکیدا)***

زۆربەی دایكو باوکان لەچۆنیەتی پاكو خاوێنی منداڵەکانیان ڕازی نین و بەردەوام لەگەڵ منداڵەکانیاندا دەربارەی شتنی دەستو دەمو چاویانو پاککردنەوەی ژوورەکەیان لەکێشمەکێش دان، بەڵام منداڵی واش هەیە کەدوچاری ڕاراییە لەپاكو خاوێنیدا. ئەم بابەتە بۆ منداڵو دایكو باوکی کێشەیەکی گەورە پێکدەهێنێت ئەگەر ئێوە منداڵێکتان هەیە دەربارەی شێوەی دانانی کتێبەکانی لەناو کتێبخانەکەیدا نیگەرانە یان لەپیسبوونی دەستی تووڕە دەبێ پێویستە بزانن کەئەم شێتیە لەهەموو دابونەریتو یاساکانی ناوماڵەوە کاریگەری دەبێ، ئەگەر ئەم ئارەزووانە درێژەی پێدرا، لەوانەیە منداڵ بەتوندی دوچاری شەڕی دەروونی بێت.

هەندێ کەس - لاوانو گەورە ساڵانیش - ڕۆژێك پەنجا جار دەستی خۆیان دەشۆن، بەڵام هێشتا هەست بەپاکی ناکەن. ئەوان هەرچەندێ نیگەران بن، زیاتر دەستیان دەشۆن، کوڕێکیان هێنایە لامان بەلایەی کەمەوە، ڕۆژێ یەك کاتژمێری تەواو خەریکی ڕێکخستنی یارییەکانی دەبوو، ئەو هەموو ئوتومبێلو لۆرییەکانی بەر لەنووستن لەشوێنە تایبەتییەکانی خۆیان دادەنا، دوایی لەگەڵ باوکی بۆ کۆنترۆڵکردنی قوفڵبوونی دەرگاو پەنجەرەکانی ماڵەوە هاوڕێیەتی دەکرد دەنا نەیدەتوانی بخەوێت.

نەوجەوانان، بەرێكو پێکی هەست بەئاسوودەیی دەکەنو چاودێری سەلیقەو پاكو خاوێنی بەلایانەوە جێگای پەسەندە، بەڵام ، بایەخدانان بۆ ئەم بابەتانە پێویستە لەرادەیەکی ماقووڵ و پەسندا بمێنێتەوە.ئەگەر لەوە دەچێت منداڵەکەتان بەدوای تەواویدا دەگەرێت، ئەوپێشنیارانەی لای خوارەوە بۆ ئێوە بەسوود دەبێ:

(١٢-٦-١)*( هۆکارەکانی ڕارایی شی بکەنەوە)*

بەشێوەیەکی گونجاو لەگەڵ تەمەنی منداڵەکەتان هۆی نیگەرانبوونی دەربارەی پیسییەکان و دانانی هەر شتێك لەشوێنی خۆیدا قسەی بۆ بکەن و هۆکارەکانی شیبکەنەوە.

+ ئێوە دەتوانن چیرۆکێك بۆ منداڵانی بچووك بگێڕنەوە. بەم شێوەیە منداڵەکە هەرکاتێ لەپاڵەوانی چیرۆکەکە تووڕە دەبێ یان کۆنترۆڵی ڕووداوێك لەدەست دەدات، خۆی بەشۆردن خەریك دەکات، ئەوەندە درێژە بەم کارە دەدات، هەموو خۆشی و چالاکییەکانی خۆی لەبیر دەچێتەوەو دوچاری کێشە دەبێ. بۆ نموونە سوود لەوچیرۆکەی لای خوارەوە وەربگرن:

ڕۆژێ لەڕۆژان (شوالییە) یەك دەژیا. ئەو زۆر لەخۆی بایی بوو. بەڵام کەمێك نیگەران بوو، (شوالییە) دەیویست زۆر جوان و ڕێك پۆش بێت، بۆیە دەستی کرد بەپاککردنەوەی جلەکەی بەری. ڕۆژێکیان پاشا (شوالییەکەی) بۆ لای خۆی بانگ کردو ڕایگەیاند کەخەریکە شەڕێك دەست پێدەکات. (شوالییەی) چیرۆکی ئێمە دەستی کرد بەدرەوشانەوەکردنی جل وبەرگەکەی، کاتێ خەریکی پاککردنەوەی بەرگەکانی بوو، لەگەڵ خۆیدا دەیگوت: پاککردنەوەی جل وبەرگ زۆر بایەخی هەیە. ئەوەندە سەرقاڵی پاککردنەوە بوو کەپەیامی پاشای لەبیرچوو. کاتێ بیری کەوتەوە ئەوەندە بێ‌تاقەت بوو کەدەستی کرد بەپاککردنەوەی پوتەکانی. ئەوەندە خۆی بەپاککردنەوە خەریك دەکرد کەبۆکارەکانی تری کاتی نەدەما، تەنانەت میوانی پاشاشی لەکیس چوو).

(١٢-٦-٢)*( منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی ئارامی بکەن)*

ئارامگرتن و زاڵ بوون بەسەر نیگەرانییەکان، بەتایبەت بۆ ئەو منداڵانەی دوچاری ئەو جۆرە لەخووی تووڕەبووندان، پڕ بایەخە (بەشی٢-١٠ بخوێننەوە)

(١٢-٦-٣)*( نموونەکانی فیکری بگۆڕن)*

ئەو منداڵانەی دوچاری بیرو فیکری ئازاردەربوون، زۆرجار دیدێکی نەشیاویان بەرامبەر بەدەوروپشتی خۆیان هەیەو بەردەوام لەلای خۆیان دووبارەی دەکەنەوە.

+ دیدە نەشیاوەکان چاك بکەنەوە. لەمنداڵ بپرسن بۆچی لەلای ئەو ڕیزبوونی شتەکانی لەسەر مێزەکەی بایەخی زۆرە؟ ئێوە دەبێ هەوڵ و کۆششی زۆر بکەن تا منداڵ دەربارەی هەست و بیروڕای خۆی لەم بارەیەوە بدوێت. لەوانەیە وابیر بکاتەوە ئەو کارانە ڕۆڵێکی گرنگ لەسەرکەوتنی‌دا دەبینێت. بۆنموونە لەوانەیە وابیربکاتەوە ئەگەر شتەکان بەوشێوەیە دانەنێت تاقیکردنەوەی بیرکارییەکەی خراپ دەکات، ئێوەش ئاماژە بەوە بکەن، کاتێ سەر مێزەکەی ڕێك و پێك بوو بەڵام نمرەی بیرکارییەکەی باش نەبوو.

+ بەگژ بیروڕانەشیاوەکانی منداڵەکەتاندا بچنەوە. لەناو کۆمەڵێك لەباسەکاندا، منداڵەکەتان ناچار بکەن تا پێرستێك لەو بیروباوەڕانەی دەربارەی پاكو خاوێنیو ڕێكو پێکی هەن ئامادە بکات، ئێوە یارمەتی بدەن تا تێبیگات کەبیروڕاکانی نەشیاون.

**(١٢-٦-٤)*( منداڵەکەتان فێر بکەن تا جارجار هەندێ شت بڕێژێت)***

مەبەستی ئێوە ئەمەیە کەیارمەتی منداڵەکەتان بدەن بۆ ئەوەی زیاتر هەست بەئاسوودەیی بکات. وای لێ بکەن کەل‌وپەلی یارییەکانی بۆ هەندێ جار لەرۆژدا لەناو ژوورەکەیدا پەرش‌و بڵاوبکاتەوە تا بەرە بەرە بەو حاڵەتە هەست بەئاسوودەیی بکات.

**(١٢-٦-٥)*(ڕێککەوتنێکی ژیرانە پێك بهێنن)***

کاتێ منداڵەکەتان لەجاران ئارامترو مێشکی ئاسوودەترە، هانی بدەن و بەهۆی بارودۆخی فیکریی نوێیەوە پاداشتی بدەنێ.

پێرستێك لەرەفتارە شیاوو ژیرانەکان تۆمار بکەن بۆنموونە لەجیاتی دەجار لەرۆژێکدا دووجار لەهەفتەیەکدا ژوورەکەی پاك بکاتەوەو ڕێك‌وپێکی بکات، لەجیاتی ئەوەی دووجار لەرۆژێکدا دەستی بشوات دوای هەر ژەمێك خواردن دەستی بشۆرێت.

**(١٢-٦-٦)*(یارمەتی لەکەسانی پسپۆر وەربگرن)***

ئەگەر خووەکەی هەر بەردەوام بووو خراپتریش بوو، پێویستتان بەکەسانی لێهاتوو و پسپۆر هەیە. پاكو خاوێنی و ڕێكو پێك بوونی پێکهاتوو لەرارایی، دەشێ‌نیشانەی کێشەکانی هەستیو دەروونی بێ.

**(١٢-٧)*(تاڵی قژەکانی دەرنێتەوە)***

هەندێجار منداڵێکی چالاك قژەکانی دەکات بەهۆیەك بۆ وەرگرتنی ورەی زیاترو چنگیان تێدەخاتو لەناو پەنجەکانی دەئاڵێنێو دەیرنێتەوە.

ئەو رەفتارە لەسەرەتادا بێ زیانە، بەڵام لەئەنجامدا دەبێتە خووێکی ئازاردەر بەناوی (تریکولومانیا) (Tricholomania)

(هلیندا) کچێکی (١٢) ساڵە لەئەنجامی ئەو خووە، کەچەڵییەکی لەتەوقی سەری پێکهێناوە، ولەچەندین شوێن لەناوسەری بەئەندازەی (یەك فلسێك) دیارە.

کاتێ خووەکە گەیشتە ئەو رادەیە، ئاشکرایە دەبێ بوەستێنرێت.

**(١٢-٧-١)*(لەگەڵ پزیشکدا گفتوگۆبکەن)***

لەگەڵ پزیشکدا گفتوگۆبکەن تا ئەو نەخۆشیانەی ئەم خووە بەهێزتر دەکات دەست نیشان بکات. ئەگەر منداڵ زۆر زیاتر چالاکە، رەنگە گونجاوترین چارەسەر ، کەمکردنەوەی چالاکیەکانی رۆژانەی بێ.

**(١٢-٧-٢)* (منداڵەکەتان فێر بکەن تا ئارام بگرێت)***

فێربوونی ئارامی یەکەمین هەنگاو بۆ تێکشکاندنی هەموو خووەکانە (بەشی٢-١٠) یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا فێری ئەو شێوازانە ببێت. کاتێ منداڵ لەئەنجامدانی راهێنانەکانی شارەزایی پەیدا کرد. فێری بکەن تا تەرکیز دەکاتە سەر دەستەکانی. هەندێ جار منداڵێك لەو کاتانەی ئارام دەگرێت، قژی دەرنێتەوە. ئەگەر منداڵەکەی ئێوە وایە، ئەوا فێربوونی شێوازەکانی ئارامی یارمەتی نادات.

**(١٢-٧-٣)*(منداڵەکەتان لەشێوەی خووەکەی ئاگادار بکەنەوە)***

ئەگەر ئەو خووە وەکو چالاکی لێهاتووەو دووبارە دەبێتەوە، لەوانەیە منداڵ لەکاتی ئەنجامدانی ئاگای لەخۆی نەبێ. دەبێ ئاگاداری بکەنەوە تا سەرنجی خۆی بدات.

داوا لەمنداڵ بکەن لەئاوێنە سەیری خۆی بکاتو دیمەنی ئەو خووەی ببینێت.

دوایی ئەو تاڵانەی لێی دەکاتەوە، نیشانی بدەنو پێی بڵێن خەریکە چی لەخۆی دەکات.

شوێنی قژە رووتاوەکانی پێ نیشان بدەنو قژی خۆی لەگەڵ قژی کەسانیتردا بەراورد بکات.

لەو کاتەی منداڵ زیاتر ئەو خووە ئەنجام دەدات، بەکارێکی ترەوە خەریکی بکەن.

**(١٢-٧-٤)*(خوو و نەریتەکان بگۆرن)***

دەستی لەدەمو چاوی دووربخەنەوە. لەقۆناغەکانی سەرەتاییدا سەرقاڵی بکەن. بۆ نموونە بیبەنە دەرەوە یان دەستی بەهەندێ یاری خەریك بکەن و لەکاتی خوێندندا باقەڵەمێك بگرێت بەدەستییەوە.

+ قژی کورت بکەنەوە یان بیکەن بەپرچو بەشێوەیەك لەپشتی سەری دایخەن تا نەتوانێ بیکاتەوەو چنگی تێبخات.

ئەگەر منداڵەکەتان خەریکە قژی هەڵدەکەنێت، بانگی بکەنو داوای لێبکەن ئەم کارە بوەستێنێتو دەستی بنوقێنێتو بۆ چەند خولەك هەروا قایم بیبەستێت.

**(١٢-٧-٥)*(هانی بدەن و پاداشتی بدەنێ)***

تەنیا رێگای وازهێنان لەم خووە، چاودێریکردن و بەشداری کردن و پەرەپێدانە. بەتایبەت کاتێ کەخاوەن خووەکە منداڵێکی بچکۆلانەبێ.

منداڵەکەتان هانبدەن، کاتێ خۆی خەریک دەکات بۆ ئەوەی دەست بۆ قژی نەبات، هانی بدەن و نرخی بۆ دابنێن و، پاداشتی بدەنێ.

بۆنموونە ئەگەر منداڵەکە کچە، تەوقەی قژی بۆ بکڕن و فێری شێوەی رێک و پێکردن و جوانکردنی قژەکانی بکەن.

**(١٢-٨)*(پەنجەخستنە ناو لووت)***

ئەم خووە وەکو رێگاچارەیەکی بێزیان بۆ گیراوی لووتە. بەڵام منداڵانی بچووک هۆی نەشیاو دانانی ئەم خووە نازانن و تێی ناگەن. پەنجە کردنە ناو لووت لەلایەنی کۆمەڵایەتییەوە، کارێکی نەشیاوە. ئەم رەفتارەش وەکو خووەکانی‌تر دەتوانرێت بەبێ لۆمەکردن بەشێوەیەکی کاریگەر چارەسەر بکرێت. سەرنجی شێوازەکانی لای خوارەوە بدەن.

**(١٢-٨-١)*(منداڵەکەتان لەکارەکەی ئاگادار بکەنەوە)***

ئەو منداڵەی پەنجەی دەخاتە ناو لووتیەوە کارەکەی بەهەڵە نازانێ. لەلای ئەو، ئەوە رەفتارێکی ئاساییە، بۆیە لێگەڕێن تا بزانێ ئەو رەفتارە چ دیمەنێکی هەیە.

+ داوا لەمنداڵەکەتان بکەن لەبەرامبەر ئاوێنەیەک دانیشێت و لەو کاتە کەپەنجە دەخاتە ناو لووتیەوە، سەیری خۆی بکات. ئەگەر لەگەڵتاندا هاوکاری ناکات، خۆتان پەنجە بکەن بەلووتی خۆتانداو دیمەنی ناشیرینی ئەو خووەی پێنیشان بدەن و پێی بڵێن بۆچی کەسانی‌تر نەفرەتیان لەو خووەیە.

+ زانیاری منداڵەکەتان زیاتر بکەن، بۆی باس بکەن کە(مووو چڵم)ی ناو لووت، ئەو شتانەی دەچێتە ناو لووتەوە دەگرێتە خۆی و لەلووت پارێزگاری دەکات وئەگەر بەردەوام ناو لووت دەستکاری بکات، بەبەشی حەساسی لووت زیان دەگەیەنێت و دەبێتە هۆی خوێن پژان.

**(١٢-٨-٢)*(جێنشینێک بۆ منداڵ دابین بکەن)***

منداڵەکەتان فێر بکەن (فن)بکات. منداڵان کاتێ هەست دەکەن لووتیان گیراوە، پەنجە دەکەن بەلووتیاندا.

فێریان بکەن تا دەمی ببەستێت و یەکێک لەکونەکانی لووتی بگرێت و لەکونەکەی تری

لووتی (فن) بکات.
بۆ راهێنان داوای لێبکەن تا بەدەستەسڕی کاغەزی لووتی پاك بکاتەوە.

**(١٢-٨-٣)*(کات و شوێنی ئەنجامدانی ئەو خووە دەست نیشان بکەن)***
بۆ ماوەیەك منداڵەکەتان چاودێری بکەن و پێرستێك لەو کات و شوێنانەی منداڵ دەست دەکات بەلووتیدا تۆمار بکەن، کاتێ ئەوانەتان دەستنیشان کرد، هەوڵبدەن منداڵەکەتان بەکارێکی ترەوە خەریك بکەن. ئەگەر لەکاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆندا ئەو کارە دەکات، تۆپ یان بووکە شووشەیەك بدەنە دەستییەوە.

**(١٢-٨-٤)*(لەهاندان و پاداشت سوود وەربگرن)***
کاتێ منداڵەکەتان دەربارەی پاککردنەوەی لووتی رەفتارێکی شیاو ئەنجام دەدات، بەبۆنەی هەوڵ و ئاگاداربوونی هانی بدەن و ئەگەر پێشڕەوییەکی زۆری هەبوو پاداشتی بدەنێ.

**(١٢-٩)*(سەرکێشان بەشتی تردا و سەرجووڵاندان)***
هەندێ لەمنداڵان سەریان دەکێشن بەدیواردا یان هەمیشە ئەندامیان دەجوڵێنن. دایك و باوکی ئەو منداڵانە نەك هەر لەوە دەترسن کەزیانیان پێ بگات، بەڵکو زۆر نیگەران دەبن نەکو ببێتە هۆی تێکچوونی دەروونیان. منداڵ هەمیشە سیسەمی ژوورەکەی دەجووڵێنێت و، یان سەری ئەوەندە قایم دەدات بەدیواردا ناوچەوانی هەمیشە بریندارە .
لەسەرتاوە لێگەڕێن تا بۆ دڵنیاکردنیان، چەند خاڵێکتان پێ رابگەیەنین:
منداڵان زۆر بەکەمی لەو رەفتارە زیان دەبینن، لەوانەیە ئەوان سوود لەو چالاکیە بۆ سارێژکردنی فشاری دەروونی خۆیان وەربگرن، بەتایبەت لەکۆتایی رۆژێکی پڕ نیگەرانی و هیلاکیدا، زۆربەی منداڵان تا تەمەنی (٣) مانگی دوچاری ئەم خووانە دەبن. بەڵام لەزۆربەی بابەتەکاندا، تا تەمەنی (٣)ساڵی زۆربەیان چارەسەر بن. ئەگەر ئەم دوو خووە تا دوای تەمەنی( ٣)ی ساڵیش مایەوە، دەبێ کۆنترۆڵ بکرێت.

**(١٢-٩-١)*(پشت گوێی بخەن)***
ئەو سەرنجە زۆرانەی دایك و باوکان بەرامبەر ئەو رەفتارانە نیشانی دەدەن، ئەنجامی پێچەوانەی هەیە. رەفتارەکان لەرۆژدا کۆنترۆڵ بکەن. هەوڵ بدەن هیچ سەرنجێك لەلایەن خۆتانەوە نیشان نەدەن. تا کاتێ منداڵەکەتان وازی لەو رەفتارانە نەهێنێ، زۆر گوێ

مەدەنیً، بەزەییتان پێیدا نەیەتەوە، بەڵام دوای ئەوەی‌لەئەنجامدانی رەفتارەکانی وازی هێنا، بچنە لای‌و مەیل‌و ئارەزووی خۆتانی نیشان بدەن.

( ۱۲-۹-۲ )*( شوێنەکەی بگۆڕن )*

کەل‌وپەلی ناو ژوورەکەی بەشێوەیەك رێك بخەن کەمەلی روودانی هەر جۆرە زیانێك کەم ببێتەوە، سیسەمەکەی لەدیواری ژوورەکەی دوور بخەنەوە.

ئەگەر سیسەمەکەی تایەی هەیە، تایەکانی لێکبەنەوە تا نەجووڵێت.

هەندێجار بەکەمکردنەوەی ئەو دەنگانەی لەجووڵاندن دروست دەبیً مەیلی منداڵ بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانە کەم دەبێتەوە.

( ۱۲-۹-۳ )*( یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا ئارام بگرێت )*

زۆربەی ئەو منداڵانەی دوچاری ئەو خووانەن، پێویستیان بەبوونی ئارامییە.

+ لەشوێنی خووەکە، چالاکیەکی‌تر دابنێن، رێگایەکی گونجاو بۆ سەرفکردنی وزەی منداڵ بدۆزنەوە. هەڵپەرکێ و وەرزشکردن‌و ئەو یاریانەی جووڵەی زۆری تێدایە، دەتوانیً ئەو رەفتارانە زیاتر بکاتەوە. بۆیە ئەو چالاکییانەی جووڵەی کەمی تێدایە وەکو وێنەکێشان‌و کتێب خوێندنەوەو یاریکردن بەکارتی یاری بخەنە جێگای چالاکیەکانی پێشووی. (مەگەر ئەمەی کەم جووڵەیی، ببێتە هۆی زیادبوونی ئەو خووانە.)

+ منداڵەکەتان فێر بکەن تا ئارام بگریً. ئەگەر تەمەنی منداڵەکەتان بۆ فێربوونی شێوازەکانی ئارامی گونجاوە، مۆسیقایەکی ئاسك‌و ئارامی بۆلیً بدەن‌و داوای لیً بکەن چاوەکانی بنوقێنێت‌و لەخەیاڵی خۆیدا لەشوێنێکی خەیاڵیدا پیاسە بکات.

+ بەر لەوەی منداڵەکەتان بخەوێت، ئارامی بکەنەوە، چیرۆکی بۆ بگێڕنەوە باشتر وایە لەو کاتەی دەیەوێت بخەوێت، یاری لەگەڵ نەکەن. بەشێوەیەك رێکی بخەن لەو کاتەی بۆ ژووری نووستنەکەی دەچێت، بەتەواوی ئارام بێت.

( ۱۲-۹-٤ )*( چاودێری نووستنی منداڵەکەتان بکەن )*

ئەگەر منداڵەکەتان بۆ ئەوەی خەوبیباتەوە، سەری بەدیواردا دەکوتێت، یان ئەندامی دەجولێنێت، لەلای بمێننەوە تا بەتەواوی خەوی لێدەکەوێت.

لەلای دانیشن‌و چیرۆکی بۆ بگێڕنەوە. مەبەستی ئێوە ئەمەیە کەمنداڵەکەتان بەئارامی بخەوێت، بۆیە منداڵەکەتان بەرە بەرە فێری شێوازێکی‌تری نووستن دەبیً.

**(١٢-٩-٥)*(یارمەتی لەکەسانی پسپۆر وەربگرن)***

ئەگەر منداڵەکەتان وازی لەخووەکانی نەهێنا و تەنانەت خراپتریش بوو، یارمەتی لەکەسانی پسپۆر وەربگرن. ئەم رەفتارانە دەتوانێ نیشانەی کێشەی گەورەتر بێت.

**(١٢-١٠)*( پەنجە تەقاندن)***

ئەگەر لەپەنجەکانی کەسێك دەنگ دێتە دەرەوە، زۆر حاڵەتێکی ئازاردەرە، هەرچەند هەندێ لەمنداڵان لەسەرەتای لەدایکبوونیانەوە پەنجەی خۆیان دەمژن، بەڵام هیچ منداڵێك لەسەرەتاوە شێوازی پەنجە تەقاندن نازانێ، منداڵ ئەم کارە لەکەسێك فێر دەبێ کەلەبەرامبەریدا پەنجە بتەقێنێت. دوایی ئەم خووە بەمۆرەی دایك و باوکی و هاندانی هاوتەمەنەکانی گەشە پەیدا دەکات.

ئاگادارین کە بۆ لابردنی ئەو خووە لەپێناسەی وەکو (مەکە ئیتر) سوود وەرمەگرن. لۆمەو بۆڵەبۆڵکردن لەباشترین کاتدا لەوانەیە بۆ ماوەیەکی کاتی خووەکە بوەستێنێت و لەخراپترین کاتدا، بەرەنگاری پێك دەهێنێت بەڵام چەند رێگایەك بۆ یارمەتیدانی منداڵ هەن تا ئەم خووە نەشیاوە تەرك بکات.

**(١٢-١٠-١) (منداڵەکەتان هانبدەن تا ئارام بگرێت)**

داوا لەمنداڵەکەتان بکەن شێوازەکانی ئارامگرتن لەبەشی (٢-١٠)دا پرۆڤە بکات.

+ تەرکیز بکەنە سەر دەستی: کاتێ منداڵ لەبەرکارهێنانی شێوازە گشتییەکاندا شارەزایی پەیداکرد، هانیبدەن تا زیاتر لەسەر شلکردنی دەستی وردبێتەوە. داوای لێ بکەن هەر کاتێ ویستی پەنجەکانی بتەقێنێت، دەستی قایم بنوقێنێت و دوایی بۆ چەند چرکەیەك شلی بکاتەوە. کاتێ منداڵ دەستی کرد بەپەنجە تەقاندن، ناچاری بکەن بۆماوەی سێ خولەك دەستی وەك مشتەکۆڵە لێ بکات.

**(١٢-١٠-٢) (منداڵەکەتان لەچۆنیەتی شێوەی رەفتارەکەی ئاگادار بکەنەوە)**

با منداڵ بزانێ ئەم خووە کەدێتە بەرچاو چۆن لەسەر کەسانی تر کاریگەریی دەبێ.

+ داوا لەمنداڵەکەتان بکەن سەیری خۆی و کەسانی تر بکات. لەبەردەم ئاوێنەدا دایبنێن، تا خۆی لەو کاتەدا کەپەنجەی دەتەقێنێت، سەیریکات. ئەو کەسانەی نیشان بدە کە خوویان بەو شتەوە گرتووە و با رای خۆی بەرامبەریان دەربڕێت.

ئەو راستییەی بۆ باس بکەن کەئەگەر پەنجەکانی بتەقێنێت، دوای ماوەیەك ماسولکەکانی بەئاسانی دەنگیان لێدەردەچێت و ئەوە بەو مانایە کەلەساڵانی دواییدا،

ماسولکەکانی سست دەبن. پێی بڵێن چەند زۆرتر ئەو ڕەفتارە ئەنجام بدات، وازهێنانی گرانتر دەبێ. (ئێستا کاتی ئەوە هاتووە کەئەگەر خۆشتان دوچاری ئەو خووە زیانبەخشەن، لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەیەکەوە وازی لێ بهێنن).

سوود لەرێگای‌تر بۆ سەرنجدانی منداڵەکەتان وەربگرن. پێیان بڵێن کەدەتانەوێت جێ‌نشینێك بۆ لۆمەکردنی بدۆزنەوە تا بەیارمەتی ئەو جێ‌نشینە، وازی لێ بهێنێت.

**(١٢-١٠-٣) (منداڵەکەتان فێری دیاریکردنی جێ‌نشین بکەن)**

منداڵەکەتان فێری جوڵەیەکی‌تر بکەن کەجێگای پەنجە تەقاندنەکەی بگرێتەوە، بۆ نموونە، دانیشتن لەسەردەست، یاریکردن بەدەنکی تەسبیح یان چالاکییەکی تر. خاڵی سەرەکی ڕەوەندی باشبوونی ئەو ڕەفتارە، ئەمەیە کەچالاکییە هەڵبژێراوە کەپێویستی بەچاودێری ئێوەوە نەبێ. کاتێ پەنجەکانی دەتەقێنێت، ناچاری بکەن بۆماوەی سێ خولەك فشار بخاتە سەردەستی‌یەوە.

**(١٢-١٠-٤) (لەمنداڵدا خواست پێك بهێنن)**

کاتێ منداڵ بەهەر شێوەیەك بۆ وازهێنانی خووەکەی هەوڵی دا، هانی بدەن‌و پاداشتی بدەنێ‌و مەرجەکانی وەرگرتنی پاداشت بەرە بەرە گرنگتر بکەنەوە. پاداشتی گونجاو دەست نیشان بکەن. بۆنموونە، مستیلەو دەستکێش‌و بۆیەی نینۆك‌و تۆپی یاریکردن‌و جانتای وەرزشی‌و هتد.

**(١٢-١١) (دەنگ دەرکردن)**

مڵچە مڵچ کردن، سافکردنی ئەوك، ددان پێکدادان‌و مرخە مرخکردن هەندێ لەو دەنگە سەیرانەن کەمنداڵ وەکو شێوازی بەرگری سوودیان لێ وەردەگرێ.

وەکو زۆربەی خووە تووڕەکان‌و دەنگ پەیدا کردن زۆرجار لەدرێژەی خولێك لەتووڕەی‌و نیگەرانیدا دەست پێ دەکات، بەڵام لەدواییدا وەکو خوویێکی هەمیشەیی لەکاتی ئەنجامدانی‌دا، کێشە دروست دەکات. کوڕێکی بچووك هەمیشە لەکاتی نیگەرانیدا ددانەکانی دەخستە سەر یەك‌و هەمیشە دەورووپشتی خۆی بۆن دەکات، هیچ کام لەم منداڵانە ئاگاداری کارەکانیان نەبوون. ئەگەر منداڵ زیاتر لەمانگێکە دەنگی لێ پەیدابووە، دەبێ بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم کێشەیە، یارمەتی بدەن تا ئەم ڕەفتارە نەبێتە خوویێکی هەمیشەیی.

**ئاگاداری: ئەو دەنگانەی بەهۆی دەرچوونی لەپڕو کۆنترۆڵنەکراوی وشەکان یان جووڵەی نائاسایی روودەدەن، لەوانەیە نیشانەی کێشەیەکی تووڕەیی بن کەلەم حاڵەتەدا، چاوپێکەوتنی پزیشك پێویستە.**

**(١٢-١١-١) ( منداڵەکەتان لەکارەکەی ئاگادار بکەنەوە )**

**هەرچەند لەوانەیە منداڵ لەگەڵ لۆمەکردنی دایكو باوکی یان ئازاری منداڵانی‌تر رووبەڕوو بووبێتەوە، بەڵام ئەمە بەو مانایە نییە کەئەوان لەکاتو شوێنو چۆنیەتی سەرهەڵدانی ئەم خووە ئاگادار بن.**

**داوا لەمنداڵ بکەن لەبەردەم ئاوێنەدا ئەو دەنگە دورست بکات، لەکاتێکدا کەسەیری خۆی دەکاتو چۆنیەتی ئەو دەنگ دەرکردنە، شیبکاتەوە. بۆنموونە، ئەو کەسەی کەبەزمانی دەنگ دەردەکات تێ دەگات کەشێوازی بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە بریتییە لە: لکاندنی زمان بەمەلاشووەوەو هەناسە هەڵکێشانو دوایی جیاکردنەوەی زمانە لەمەلاشووەوە.**

**(١٢-١١-٢) ( منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی ئارامی بکەن )**

**شێوازەکانی گشتی فێرکردنی ئارامی بەمنداڵ بڵێن (بەشی٢-١٠) فێری بکەنو یارمەتی بدەن تا لەماسولکەکانی دەمو چاوو کاکیلەیو قورگی زیاتر وردبێتەوە.**

**(١٢-١١-٣) ( پاداشتی بدەنێ )**

**لەهاندانو پاداشت بەخشین دەستو دڵکراوەبن. لەسەرەتاوە ئەگەر منداڵەکەتان لەشێوازەکانی وەرگرتنی ئارامی سوودی وەرگرتو کارە جێنشینەکانی ئەنجامداو لەشوێنو کاتی گونجاودا، بەردەوام هەوڵی دا تا واز لەخووەکانی بهێنێت، هانی بدەنو پاداشتی بدەنێ. بەرە بەرە مەرجەکانی وەرگرتنی خەڵات، زەحمەتتر بکەنەوە تا بۆ وەرگرتنی پاداشتەکەیو بۆ چاککردنی رەفتارەکەی زیاتر هەوڵبدات.**

# بەشی سیانزەهەم

## کێشەکانی منداڵ لەگەڵ هاوتەمەن و خوشک و براکانیدا

هەموو دایك و باوکێ، پێیان خۆشە منداڵەکەیان هاوڕێیان هەبێ و وا هەست بکەن کەلەلایەن ئەوانەوە قبوڵ دەکرێ. ئەوان دەیانەوێ منداڵانیان پەیوەندی پێك بهێنن و ساڵانە درێژەی پێبدەن و لەماڵەوەشدا خوشك و براکان بەیەکەوە زۆرباشبن، بەڵام ئەم بابەتە بێ یارمەتی دایك و باوك بەدی نایەت، پێویستە دایك و باوك شارەزاییە کۆمەڵایەتییەکان فێری منداڵ بکەن و بەشێوەیەك پەروەردەیان بکەن کەیەکتریان خۆشبوێت و خۆشەویست بن.

منداڵێکی ٢ ساڵان بەشێوەیەکی سروشتی، یارییەکانی ناداتە دەست هاوڕێیان و خوشك و براکانی، چونکە لەمانای نرخ دانان بۆ هاوبەشی کردن نازانێ. منداڵێکی (٥) ساڵان کەدەیەوێت هەستی گەورەبوونی خۆی بسەلمێنێت، لەگەڵ منداڵانیتر رکەبەریتی دەکات و یان زۆر بەزەحمەت شکستی قبوڵ دەکات. ئێمە دەتوانین یارمەتی هەموویان بدەین کە لەم دنیا گەورەیەدا چۆن مافی خۆیان وەربگرن و لەگەڵیدا ڕێك بکەون.

(١٣-١) (شەڕو داوا)

ئەگەر دەتانەوێ منداڵەکەتان لەدوارۆژدا کەسێك بێ پشت بەخۆی ببەستێت، نابێت هەمیشە لەگەڵ هەموو ئەو کەسانەی لەدەوروپشتین، ڕەزامەندی نیشان بدات و لەگەڵیاندا ڕێك بکەوێت. ڕەزامەند نەبوون، بەشێکی سروشتی ژیانە. بەڵام لەوەدەچێت هەندێ لەمنداڵان بۆ سەرپێچی کردن ئامادەتر بن. لەوەدەچێت کەئەوان هەمیشە ئامادەی شەڕکردن بن. هەندێ لەو منداڵانەی کەزۆر شەڕدەکەن، لەڕاستیدا، خەریکن کێشەکانیان لەماڵەوە بۆ قوتابخانە، یان بەپێچەوانەوە، دەگوێزنەوە. هەندێکیتریش لەبواری کۆمەڵایەتییدا شارەزاییان نییەو نازانن چۆن بێ ئەوەی شەڕ بکەن، لەگەڵ هاوتەمەنەکانیاندا ڕێکبکەون. لەحاڵەتێکدا هەندێکی تر لەمنداڵان، دەیانەوێت بەسوودوەرگرتن لەڕەفتاری شەڕانی لەگروپێکدا پلەی باڵایان دەست بکەوێت، هەندێکیتریش چاو لەو دیمەنانە دەکەن کەزووتر بینیویانە و یان بەو شێوەیە ڕەفتاریان لەگەڵ کراوە.

پێویستە، دایك و باوك تا ئەو ڕادەیەی دەتوانن منداڵەکانیان لەگەڵ شارەزایی گونجاودا ئاشنا بکەن کەبتوانن داواکردن لەمافی خۆیان دەربڕن. خودی دایك و باوك لەو بارەوە نموونەی منداڵانن. بەڵام شەڕو جەنجاڵی زۆر، پێویستی بەدۆزینەوەی ڕێگای گونجاوو بڕیاردانە لەسەری.

(١٣-١-١) ( ئەو شێوازانەی کەقبوڵ دەکرێن و ئەوانەش کەقبوڵ ناکرێن دەست نیشان بکەن )

با منداڵ بزانێت کەئێوە کام یەك لەشێوازەکانی دەربڕینی ناڕەزایی هەڵدەبژێرن و دەبێ ئێوە خۆتان بۆ منداڵەکەتان نموونەیەکی باشبن.

+ بۆ منداڵانی بچووک ڕەفتارێك وەکو ڕێگاچارەیەکی گونجاو بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکییەکان لەبەرچاو بگرن‌و شیبکەنەوە: (جیسی) ئێمە لێدانمان ناوێت، چونکە نۆرەی (ئالن)ە، دوای (ئالن) نۆرەی تۆیە کەبەتۆپەکە یاری بکەیت) منداڵ هانبدەن تا ئەو ڕێگا سازشکارانە بدۆزێتەوەو لەگەڵ هاورێیەکانیدا ڕێك بکەوێت.

(١٣-١-٢) (بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکییەکان، ڕێگاچارەی تر فێری منداڵەکەتان بکەن)

بەشێوەی نمایش، ئەو نموونانەی کەلەڕووداوە نوێیەکانیدا ڕوودەدەن، شیبکەنەوەو شێوازی باشتر بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکییەکان فێری منداڵ بکەن.

+ لەیاریکردندا ئێوە خۆتان ڕۆڵی هاوتەمەنی منداڵەکەتان ببینن‌و داوای لێ بکەن کەڕووداوێك پێك بهێنێت. نیشانی بدەن کەچۆن ئێوە بەر لەشەڕەکە دەگرن. دوایی ڕۆڵەکان بگۆڕن‌و مۆڵەتی بدەنێ ڕۆڵی چاکەکارێکی خوێن سارد ببینێت.

فێری بکەن تا ڕەفتاری ئارامی هەبێت: کاتێ شەڕە قسە دەستی پێکرد، بەهەردوو لایەنەکە بڵێن، کەهەنگاوێك بۆ دواوە هەڵگرن‌و هەناسەیەکی قوول هەڵبکێشن. داوای لێ بکەن بێ ئەوەی تووڕەبێت، بەدەنگێکی سووك‌و بێ جنێودان هۆکاری شەڕەکەتان بۆ شیبکاتەوە. دوایی ئێوە لەهەردوو لایەنەکە داوا بکەن هەر کامیان ڕێگەچارەیەك پێشنیار بکات. لەوانەیە منداڵ بۆ ئەوەی باش بیربکاتەوە، پێویستی بەژماردنی (١) تا (١٠) هەبێ، یان پێویستە دوو هەناسەی قووڵ هەڵبکێشێت تا ئارام دەبێتەوە. بەڵام ئاشکرایە کاتێ هەردوو لایەنەکە ئارامیان گرت، ڕێگاچارەکان بەئاسانی پەیدا دەبن.

+ ڕەفتاری منداڵەکەتان هانبدەن‌و گەشەی پێ بدەن. کاتێ منداڵەکەتان سوود لەشارەزاییەکانی خۆی بۆ دووری گرتن لەشەڕ وەردەگرێت، هانی بدەن. کاتێ ڕێگاچارە دەدۆزێتەوە، پاداشتی بدەنێ.

(١٣-١-٣) (لەکاتی پێویستدا، ئەنجامی نەشیاوی کارەکان نیشانی منداڵ بدەن)

لەپێشدا، منداڵەکەتان ئاگاداربکەنەوە کەنابێ دووبارە دەستبکاتەوە بەشەڕکردن.

+ منداڵەکەتان لەپلەو پایەی خۆی بێبەش بکەن، ئەگەر منداڵەکەتان لەسەر تەلەفزیۆن شەڕدەکات، تەلەفزیۆنەکە بکوژێننەوەو سەیرکردنی بۆ ماوەی ڕۆژێك قەدەغە بکەن.

ئەگەر منداڵان لەسە سواربوونی ئوتومبێل شەڕدەکەن، لەماڵەوە بەجێیان بهێڵن، بۆ جارێکی‌تر کەدەیانبەنەوە دەرەوە بۆیان نییە لەسەر جێگاکەیان شەڕ بکەن.

+ لەبێبەشکردنی کاتی سوود وەربگرن: ئەگەر شەڕەکە درێژەی هەبوو، منداڵەکەتان بۆماوەیەکی دیاریکراو لەو شوێنە دووربخەنەوە. ئەگەر لەکاتی یاری تۆپی پێ، منداڵان

بەلەقەو مشت دەکەونە گیانی یەکتری، منداڵەکەتان لەدرێژەپێدانی یاریەکە بێبەش بکەن. پێیان بڵێن (ئەگەر نەتوانن بەیەکەوە ڕێك بکەون، بۆتان نییە ئیتر بەیەکەوە یاری بکەن) دوای بێبەشکردنیان بۆ ماوەیەکی گونجاو، مۆڵەتیان بدەنێ دووبارە بەیەکەوە یاری بکەن.

(١٣-٢) (تف کردن، لێدان، گازگرتن)

هەموو ئەم کارانە ڕەفتاری نەشیاوو نابەجێن. کەزۆربەی منداڵانی (٢) و (٣)و (٤) ساڵان وەکو کاردانەوە یان بەرامبەر بێتاقەتیو نارەحەتی، نیشانی دەدەن.

ئەرکی ئێوە ئەمەیە کەبەر لەوەی ئەو ڕەفتارانە لەژێر کۆنترۆڵتان دەرچن، چاکی بکەنەوە. ئەگەر ئەو ڕەفتارانە مانەوە، منداڵەکەتان لەناو کۆمەڵگادا، شوێنێکی گونجاوی نابێو قبوڵ ناکرێت.

(١٣-٢-١) (لەسەرەتاوە بەری بگرن)

هەریەکەم جار کەمنداڵ کاردانەوەیەکی وای نیشان دا، نیگەرانی خۆتان دەرببڕن.

+ دەربارەی ئەو ڕەفتارانە قسەی لەگەڵدا بکەن: ئەگەر هەتا ئێستا منداڵەکەتان قسە ناکات، بەوشەی (گازگرتن قەدەغەیە) (تف ڕۆمەکە) یان (لەقە مەوەشێنە) لەزگەیەك لەسەر ئەو ڕەفتارە بدەن. بەدەنگێکی پێداگر بدوێن. تا بزانێت کەکارێکی خراپی ئەنجام داوە، بەڵام تووڕە مەبن ئەگەر ئەوەندەش گەورەبووەو، لەقسەکانتان تێدەگات، بەئاشکراو زۆر بەروونی پێی بڵێن (ئەم جۆرە ڕەفتارانە لەتۆ ناوەشێتەوە).

+ بەوردی، ئەنجامی کارەکەیانی پێ ڕابگەیەنن. متمانە پەیدا بکەن کەمنداڵەکەتان بەباشی دەزانێت کەئەگەر لەخوشکەکەی بدات، چی ڕوودەدات.

(١٣-٢-٢) (ڕەفتارە جێنشینەکانی نیشان بدەن)

فێری بکەن، لەوکاتەی دەیەوێت گاز بگرێت یان لێی بدات، ڕەفتاری تر بخاتە جێگایان.

ئەو کاتانە دەست نیشان بکەن کەمنداڵ ئەو ڕەفتارانە ئەنجام دەدات. سەرنج بدەن منداڵ لە چ کاتو شوێنێکدا، گاز دەگرێت یان دەست دەوەشێنێت. بۆ پێشگیری کردن یان گۆڕینی ڕەفتارەکان سوود لەم زانیاریانە وەربگرن.

ئەگەر لەو کاتەی کەهیلاکە، گاز دەگرێت لەکاتی هیلاکیدا ڕێگەی مەدەنێ لەگەڵ منداڵانی تر یاری بکات.

**(١٣-٢-٣) (هەوڵ بدەن بەر لەڕوودانی بگرن)**

بەر لەوەی منداڵەکەتان دەست بکات بەیاریکردن، هەندێ سنووری بۆ دەستنیشان بکەنو یاسای بۆ دابنێن. بۆنموونە، یاریەکە بەنۆرە بێت. منداڵەکەتان هانبدەن تا یەکتریان خۆشبوێتو بەئاسانی لەهەستی یەکتری تێبگەن. کاتێ بەیەکەوە یاری دەکەن ئێوە چاودێریان بکەن. ماوەی کاتەکانی یاریکردنیان بەشێوەیەك لا رێك بخەنو بەشی بکەن کەکەمتر کێشەیان بۆ دروست ببێت. ئەگەر ئەوان لەماوەی (٢٠) خولەکدا یارییەکی بێدەنگیان ئەنجامدا، وەکو پاداشت، شیرو شیرینییان بدەنێ، هەمیشە متمانە پەیدا بکەن کەمنداڵ تێی دەگات، لەوەی ئێوە مەبەستتان لەیاری بێدەنگو ئارام چییە..

**(١٣-٢-٤) (لەئەنجامی نیگەتیڤانە سوود وەربگرن)**

کاتێ بەکارهێنانیشێوازی شیاوکاریگەر نابێ، دەتوانن لەشێوازەکانیتریش سوود وەربگرن.

+ زۆرجار باشترین شێواز ئەوەیە کەئەو کاتانەی منداڵ گازدەگرێت یان تف ڕۆ دەکات، سنووربەندی بکەن. ئەگەر منداڵ فێرە لەکاتی بردنەوەی یارییەکی تایبەت گاز لەهاوڕێیەکانی دەگرێت، ئێوەش کەلوپەلی ئەو یاریەی لێ وەربگرنەوە، تاکاتێك منداڵ تێدەگات کەبۆ ئەنجامدانی ئەو یاریە نابێ گاز لەهاوڕێکانی بگرێت. ئەگەر منداڵەکەتان فێرە هەرکاتێك لەگەڵ کۆمەڵێك لەمنداڵاندا یاری دەکات، دەیکات بەشەڕ، لەوکاتەدا داوای لێبکەن بەتەنیا هەر خۆی یاری بکاتو لەمنداڵانیتر نزیك نەبێتەوە.

+ لەچاککردنو پێداچوونەوەی لەڕادەبەدەر سوود وەربگرن. بەشێوەیەك منداڵەکەتان ناچار بکەن لەبیری نەچێتو کاری تێی بکات، تا قەرەبووی ئەو کارە بکاتەوە کەکردوویەتی.

کچێکی بچووك کەفێربوو تف لەدەموچاوی کەسانی دەورو پشتی بکات، ناچاریان کرد، ددانەکانی بشواتو بەفڵچە پاکیان بکاتەوەو ئەو شوێنەی بەتف پیسی کردووە پاکی بکاتەوە. بۆیان شی کردەوە کەتف ڕۆکردن گەلێك میکرۆب بڵاودەکاتەوەو بۆیە پاککردنەوەی دەمو ددانو زەوی پێویستە. ئەم شێوازە بەخێرایی ڕەفتارە خراپەکەی کچەکەی وەستاند.

بۆئەوەی منداڵەکەتان جارێکیتر گاز نەگرێت، پێویستە ناچاری بکەن ناودەمی بشوات، ئەو شوێنەی گازی لێگرتووە پاکی بکاتەوەو داوای لێبوردن لەو کەسە بکات کەگازی لێگرتووە.

**( ١٣-٢-٥ ) ( فێرکردنی کۆنترۆڵکردنی خۆی )**

منداڵەکەتان وا لێبکەن، وابنوێنێت کەدەیەوێت لێی بدات، گاز بگرێت و یان تف بکات و دوایی بەر لەوەی ئەنجامیان بدات، خۆی بگرێت. لەهەمان کاتیشدا ناچاری بکەن کەرستەی وەکو (ئێمە تەنیا گاز لەخواردن دەگرین، گاز لەمرۆڤ ناگرین) دووبارە بکاتەوە. کاتێ منداڵ لەژیانی ڕاستی خۆیدا خۆی کۆنترۆڵکرد، هانی بدەن و پاداشتی بدەنێ.

**( ١٣-٢-٦ ) ( هانی بدەن )**

منداڵەکەتان بەهۆی تف نەکردن و دەست نەوەشاندن و گازنەگرتن، هانبدەن و خەڵاتی بدەنێ.

**( ١٣-٢-٧ ) ( ئەگەر منداڵەکەتان بەردەوام بەتوندی گازدەگرێت، لە پسپۆران داوای یارمەتی بکەن )**

کاتێ هەوڵی هۆشیارانەتان، بۆ کۆنترۆڵکردنی گازگرتن کاریگەری نەبوو، منداڵەکەتان هەر گاز لەکەسانیتر دەگرێت، بۆیە کاتی ئەوە هاتووە لەپسپۆران داوای یارمەتی بکەن.

**( ١٣-٣ ) ( منداڵ ئازار دەچێژێت و یان زوو دەرەنجێت )**

لەوە دەچێت لەسەر پشتی هەندێ لەمنداڵان نووسرابێ (ئازارم بدەن، تووڕەم بکەن) خاڵە لاوازەکانیان زۆر دیارەو هەمووان دەزانن کەزوو دەرەنجێن، بۆ هەر کوێ دەچن ئەم کێشەیەش لەگەڵ خۆیان دەبەن، چونکە (پێستیان لەرادەبەدەر ناسکە.!)و کاردانەوەکانیان لەرادەبەدەر توونده. منداڵان دەتوانن بەرامبەر یەکتری بێ بەزەیی بن.

ڕێگاچارەی ئەو منداڵانەی کەبەدەستی منداڵانیتر ئازار دەدرێن ئەمەیە کەرێگای نوێیان فێر بکەن تا کاردانەوەیەکی گونجاویان بەرامبەر ئازاری منداڵانی تر هەبێ.

**( ١٣-٣-١ ) ( ڕووداوەکان دابەش و شیبکەنەوە )**

ئێوە دەتوانن یارمەتی منداڵەکەتان بدەن و تێی بگەیەنن کەئەزیەت و ئازاردان کاری هەڵەو نەشیاون. دەربارەی ئەو ڕستانەش بدوێن کەمنداڵ بێ تاقەت دەکات.

+ ئەو قسانەی کەپێیان دەوترێت و ئازاریان دەدات، دەستنیشانیان بکەن. دەربارەی هەموو ئەو قسانەی کەبەمنداڵ گوتراوەو ئازاری داوە، شت بنووسن و دوای چەند ڕۆژێک قسەکان جێگیر بکەن.

+ قسەکان دابەش بکەنەوە. هەندێ لەقسەکان ئەوەندە منداڵانەو بێمانان کەهەردووکتان دەتوانن پێی پێبکەنن، وەکو (سەرت پێچەوانەیە)، (دایکت پۆستاڵی سەربازی لەپێدەکات). بۆ منداڵەکەتان شیبکەنەوە کەپێویست ناکات بەو قسانە لەخۆیو خێزانەکەی بەرگری بکاتو ئەو قسانە بێمانایەو نرخی وەڵام دانەوەیان نییە. بەڵام ئەگەر قسەکان وەکو (قاچت بۆنی دێ) یان (لووتت بەئەندازەی پرتەقاڵێکە)، پێویستە منداڵ فێر ببێت، بەشێوەیەك وەڵام بداتەوە کەگاڵتە پێکردنەکە بوەستێنێت. ئەم جۆرە رەفتارانە دەتوانێت رەفتاری ئەو منداڵەی کەقسە دەکات بگۆڕێت.

(١٣-٣-٢) (هەست ناسکی منداڵەکەتان لەبەرامبەر رابواردندا، کەم بکەنەوە)

منداڵەکەتان فێر بکەن تا بۆ وەڵامدانەوە، باشترین وەڵام هەڵبژێرێت.

+ حاڵەتەکە نمایش بکەن: مۆڵەتی بدەنێ، تا رۆڵی ئازاردەرەکە ببینێتو دایكو باوکی رۆڵی منداڵ ببینن. منداڵ ئەو رستانەی کەپێی گوتراوە، بەدایكو باوکی بڵێتەوە. ئەم کارە یارمەتی دەدات تا بەو جۆرە رەفتارانە خوو بگرێتو فرسەتێکیش دەستکەوێت تا دەربارەی پشتگوێ خستنیان پەند وەربگرێت ئێوەش بەهەڵسوکەوتتان، وانیشان بدەن کەچۆن بەرامبەر ئەو قسانە کاردانەوە نیشان نادەنو تەنیا رووتان هەڵدەگەڕێنەوەو دەڕۆن.

+ ئێستا رۆڵەکان بگۆڕنو با منداڵ، رۆڵی قوربانی بگێڕێت، چەند قسەیەکی پێی بڵێن و ناچاری بکەن خۆی رابێنێت کەئەو قسانە پشت گوێ بخات، مەبەستی ئێمە لێرەدا ئەوەیە کەمنداڵەکەتان ئەوەندە لەبەرامبەر ئەو رەفتارانە خوو بگرێت کەوەڵامیان نەداوەتەوە زۆر هانی بدەن. ئەگەر منداڵەکەتان بێتاقەت بوو، بوەستنو لەکاتێکی گونجاوتردا کارەکە دووبارە بکەنەوە.

(١٣-٣-٣) (منداڵەکەتان فێری وەڵامی نوێ بکەن)

فێری وەڵامی زیاتری بکەنو راهێنانیان لەگەڵدا بکەن.

+ بۆنموونە وا وەڵام بداتەوە (گاڵتەیە، دایکی من پووتی نییە)، (من دەزانم تۆ چیت دەوێت، بەڵام ئەو شتەت دەست ناکەوێت، من بڕیارم داوە تووڕە نەبم) یان کاتێ لایەنی بەرامبەری قسەی نەشیاو دەکات، منداڵەکەتان پرسیاری لێ بکات: (مەبەستت لەو قسانە چییە؟) جارێکیان منداڵێکی ٨ ساڵان ئەم پرسیارەی کرد. لایەنی بەرامبەر حەپەساو گوتی: (نازانم)، لەکۆتاییدا ئەم رستەیە لەسەر منداڵان کاریگەری زۆری هەبوو (دارو بەرد دەتوانێ ئێسقانەکانم بشکێنێت، بەڵام قسەی تۆ ئازارێك بەمن ناگەیەنێت)

هەندێ جار بەرگری منداڵ دەشێت وەڵامێکی گونجاو بێت. یارمەتی بدەن تا وەڵامی گونجاو بدۆزێتەوەو خۆی لەسەریان رابهێنێت.

(١٢-٣-٤) (داوا لەمنداڵەکەتان بکەن هەواڵێك رابگەیەنێت)

منداڵەکەتان وا لێ بکەن تا ئەزموونەکانی راستەقینەی ژیانی خۆی لەگەڵ ئێوەدا باس بکات و پێتان بڵێت کەلەگەڵیاندا چۆن رێك دەکەوێت و چ هەستێکی هەیە، ئەو منداڵەی کەئازاری دەدات، چۆن لەبەرامبەر وەڵامە نوێیەکانی کاردانەوەی نیشان داوە..

+ بەمنداڵەکەتان رابگەیەنن کەلەوانەیە کاتێ هاورێیەکەی دەبینێت هەوڵەکانی بۆ تووڕەکردنی کاریگەری نییە، بەتووندی هەوڵ دەدات تا تووڕەی بکات. بۆی شی بکەنەوە کەپێویستە پێداگربێت و قسەکانی پشتگوێ بخات. بەم شێوەیە منداڵە ئازاردەرەکە واز دەهێنێت.

+ پێشنیاری رێگایەکی‌تری بۆ بکەن: یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تاکو کاریگەرترین وەڵام بداتەوەو لێی بکۆڵنەوە، وەڵامەکان کامیان باشترە.

(١٢-٣-٥) (هەوڵی منداڵەکەتان بەهێزتر بکەنەوە)

کاتێ منداڵەکەتان شێوازێکی کاریگەری دۆزییەوە، پشتگیری بکەن و هانی بدەن. وا فەرز بکەن، هەمیشە کەبراکەی لەسەر مێزدا ئازاری دەدا، ئەو رایدەکرد. بەڵام ئێستا بەخۆڕاگری دادەنیشێت و نانەکەی دەخوات، ئەم رەفتارە لەجێگایەکی دروستدایە. ئەم بابەتەی پێ رابگەیەنن و هانی بدەن.

(١٢-٤) *(پێرابواردن)*

ئەگەر منداڵەکەتان لەگەڵ منداڵانی‌تردا، زۆر بڵێی‌دەکات و پێیان رادەبوێرێت، پێویستە بەرلەوەی ئەو رەفتارە لەناخیدا جێگیر بێت، بەدوای چارەسەردا بگەڕێن. کەسێك کەبەکەسانی تر رادەبوێرێت، هەست بەخۆشی دەکات، زۆربەی منداڵانی گەورەتریش، منداڵانی بچووکتر ئازار دەدەن. ئێوە ناتوانن بەدوایاندا بێنە دەرەوە، بۆ ئەوەی بزانن لەگەڵ منداڵانی‌تر چۆن رەفتار دەکات و هەروەها نابێت چاوەڕێی رەفتارێکی بێ گوناهانەی لێ بکەن؛ بەڵام پێرابواردنی هەمیشەیی و بێ بەزەییانە پێوستە چارەسەر بکرێت.

**(١٣-٤-١) ( هۆکارەکەی بدۆزنەوە )**

هەوڵبدەن تا تێی بگەن بۆچی منداڵەکەتان رەفتاری وای هەیە. ئەم پرسیارانەی لای خوارەوە لەخۆتان بکەن.

١. ئایا منداڵ بەهۆیەوە، خەریکە قەرەبووی شتێك دەکاتەوە؟

لەوانەیە منداڵەکەتان بەهۆی هەستکردنی بەنائارامی یان پشتگوێ خستنی، رەفتاری لەو جۆرە نیشان بدات.

٢. ئایا منداڵەکە تووڕە بووە؟

هەندێ جار منداڵ بەهۆی لەتووڕەبوونەوە ئەم کارە دەکات. یان لەوانەیە ئەم کارە بەئازایەتی بزانێ بەڵام ئێوە خۆتان لەوە دڵنیا بکەنەوە کەبۆ ئەو جۆرە رەفتارانە منداڵەکەتان هان نادەن.

٣. ئایا منداڵەکەتان لەهاورێیەکانی گەورەترو هەڵکەوتووترە؟

ئەگەر وایە لەوانەیە دەست درێژیکردنی منداڵەکەتان بەسەر منداڵێکی‌تردا، هەوڵێکە بۆ بەدەستگرتنی رابەری.

**(١٣-٤-٢) ( خۆتان نموونەیەکی باش بن بۆ منداڵەکەتان )**

خۆتان وەك نموونەیەك بن بۆ ئەو رەفتارانەی کەلەمنداڵەکەتان داوای دەکەن، لەرابواردن خۆتان بەدووربگرن: چاودێری هەمەلایەنەی رەفتارەکانی خۆتان بکەن. لەپێشدا بیپشکنن تامتمانە پەیدا بکەن کەنموونەیەکی باش بن. ئەگەر منداڵەکەتان چاو لەرەفتاری خوشك‌و براکانی، یان هاورێیانی دەکات وای لێ بکەن ئەو وانەبێ‌و هاورێیەکانیشی هانبدا لەو رەفتارانە دوور بکەونەوە.

**(١٣-٤-٣) ( منداڵەکەتان فێری رەفتارە شیاوەکان بکەن )**

خۆتان دڵنیا بکەن کەمنداڵەکەتان رێگای رەفتارکردنی باشتر دەزانێت‌و ئێوە پێی رابگەیەنن ئەگەر لەو رەوشتانە سوود وەربگرێت، ئێوە زیاتر خۆشتان دەوێت.

+ دەربارەی گاڵتەپێکردن‌و رابواردن، لەگەڵیدا قسە بکەن. دەربارەی ئەوەی کە چ رەفتارێك پەسەندەو چیش پەسەند نییە، لەگەڵیدا بدوێن، یارمەتی بدەن تا ئەو کات‌و شوێنانەی کەتیایدا رەفتاری نەشیاو دەکات، دەستنیشان بکات.

+ رەفتاری چاك‌و خراپی پێ نیشان بدەن: کەسایەتییەکانی تەلەفزیۆنی کەرەفتاری چاك‌و خراپیان هەیە، نیشانیان بدەن. پرسیار لەمنداڵ بکەن کەخەڵکی دەربارەی ئەو کەسایەتییانە چۆن بیردەکەنەوە. ئایا خۆی ئارەزووی هەیە هاورێی ئەو کەسایەتییانە بکات؟

+ منداڵەکەتان هانبدەن و تێی بگەیەنن تابزانێت، لەو کاتەی کەئەو شێوازە چاکانە بەکاردەهێنێت، ئێوە زۆر شانازی پێوە دەکەن. ڕەفتارە گونجاوەکانی بیر بخەونەوەو پرسیاری لێ بکەن. کاتێ ئەنجامیان دەدات، هەست بەچی دەکات؟

(١٣-٤-٤) (هاوڕێیەکانی بگۆڕن)

هەندێجار گۆڕانکاری لەهاوڕێیەکانی منداڵ ئارامتری دەکاتەوە: بەتایبەت کاتێ کەگروپە نوێیەکە منداڵانی لەخۆی گەورەتری تێدابێت. منداڵەکەتان لەگەڵ کۆمەڵێك هاوڕێی و لەسەر بەرنامەیەکی یانەی وەرزشی و لەگەڵ مامۆستایان و قوتابیان، کەچاك ڕەفتار دەکەن، بۆ گەشت و گوزاریان ببەن. ئەنجامدانی وەرزشی کۆمەڵ، لەگەڵ مامۆستایەکی هۆشیار دەتوانێت پەیوەندییەکی کۆمەڵایەتی شیاو بەدی بهێنێ.

(١٣-٤-٥) (لەئەنجامە نەشیاوەکان سوود وەربگرن)

لێگەڕێن تا بزانێت ئەگەر درێژە بەرەفتاری نەشیاوی خۆی بدات، خراپی بەسەردێت. ئەنجامی نەشیاو دەبێتە هۆی بێبەشکردنی لەیارییەکانی.

(١٣-٤-٦) (ڕەفتاری چاك هانبدەن و بەهێزتری بکەنەوە)

هەمیشە منداڵەکەتان بەرەفتارێك کەدەتانەوێت درێژەی پێبدات، هانی بدەن و بەهێزتری بکەن. ئەگەر منداڵ ڕۆژ بەڕۆژ بەرەو باشی دەچێت، پاداشتێکی گونجاوی بدەنێ وەکو ڕۆیشتن بۆ شوێنێکی خۆش یان ماڵی هاوڕێیەکەی.

(١٣-٥) (کێشەکانی پەیداکردن و بەستنی پەیوەندی هاوڕێیەتی)

منداڵان، ئەمڕۆ بەیەکەوە هاورێ گیانی بەگیانین و بۆ بەیانی دەبنە دوژمنی یەکتری و هەرکەسێ لەقوتابخانەوە لەگەڵیاندا بێتەوە بۆ ماڵەوە، هاوڕێیەکی (کاتی)یە.

بەم شێوەیە کۆبوونەوەکان و گروپی هاوڕێیان، بەردەوام ڕێك دەخرێن و لەیەك جیا دەبنەوە.

هەندێ لەمنداڵانی گروپێك هاوڕێی زۆریان هەیە کەدێن و دەڕۆن، بەڵام هەندێکیتریان چەند هاوڕێیەکیان هەیەو لەوە دەچێت لەیەکتر جیانەبنەوە.

(تەنیا)کانی تریش بوونیان هەیە کەپێیان باشە، تەنیا بمێننەوەو لەگەڵ ئارەزووەکانی خۆیاندا بەتەنیا بژین. هەندێ منداڵانی تریش شەرمن و حەزدەکەن ژمارەی هاوڕێیەکانیان زۆرتربێت، بەڵام ناتوانن بگەنە خواستەکانیان.

منداڵانی‌تر لەکۆمەڵ دوور کەوتوونەتەوە: ئەمانە منداڵانی دەرکراون‌و لەوانەیە لەکۆمەڵ دوور بکەونەوەو بچنە سووچ‌و پەنای تەنیایی‌و لەپەیوەندی لەگەڵ منداڵانی‌تردا خۆیان بەدوور بگرن.

ڕۆڵی دایك‌و باوك بۆ یارمەتی‌دانی منداڵەکانیان، بۆ پێکهێنانی هاوڕێیەتی زۆر گرنگە. کاتێ کەمنداڵ، لەم بوارەدا کێشەی هەیە، زۆربەی شوێن‌و جێگای کۆمەڵایەتی بۆ منداڵێك کەنازانێت چۆن ڕەفتار بکات، یان چۆن لەوشەی گونجاو سوود وەربگرێت، کێشە پێك دەهێنێت.

**(١٣-٥-١) (ڕێگا لەبەردەم هاوڕێیەتی کردندا، ئاسانتر بکەنەوە)**

لەهەموو تەمەنێکدا، هەندێ ئەزموون فێری منداڵەکەتان بکەن. ئەگەر منداڵێکی بچووك، نەتوانێت لەگەڵ کەسانی‌تردا پەیوەندی پێك بهێنێت، ناتوانێت فێری چۆنیەتی ڕەفتارکردنی لەناو کۆمەڵگادا ببێت. شارەزای ناو کۆمەڵگای بکەن‌و کاتێ کەهاوڕێیەتی تەواو بوو یان هەستی بەکێشەکرد، یارمەتی بدەن.

+ ڕێگە بەمنداڵەکەتان بدەن بەئەندازەی پێویست لەگەڵ منداڵانی‌تردا یاری بکات.

ئەگەر لەشوێنێك دەژین کەمنداڵی زۆری لێ نییە، منداڵان بۆ یاریکردن بانگ بکەن. تا ئەو کاتەی کەپەیوەندییەکان جێگیر دەبن‌و گەورەکانیش بەباشی منداڵان دەناسن، شوێن‌و کاتی یارییەکە بخەنە ژێر چاودێرییەوەو سنووری بۆ دەستیشان بکەن. بەبەشداریکردن لەکارکردنیان، یارییەکەیان ئاسانتر بکەنەوە.

+ لەچالاکییەکانی خێزانەکانی‌تر بەشداری بکەن. کۆبوونەوەی چەند خێزانێك هەلێکی چاکە بۆ ئەوەی منداڵان بەشوێن‌و پلەی کۆمەڵایەتی ئاشنا بکەن‌و لەگەڵ منداڵانی‌تردا هەڵسوکەوت بکات. منداڵ دەتوانێت لەشارەزاییەکانی کۆمەڵایەتی خۆی سوود وەربگرێت.

+ فشاری بۆ مەهێنن. منداڵەکەتان لەبەرامبەر خەڵك تەریق مەکەنەوە (ناتوانی سڵاو لەخاڵت بکەیت)، هەرچەندە منداڵ لەناو کۆمەڵدا زیاتر سەرنج لەخۆی بدات، کەمتر هەست بەئاسوودەیی دەکات.

+ ناوو ناتۆرە لەمنداڵەکانتان مەنێن: پێدا هەڵشاخانی منداڵ بەناوی شەرمن‌و تەنیاو بێ‌دەنگ‌و یان ساردوسڕ، شێوازێکی هەڵەیە، کەلەدواییدا باجەکەی دەدەن. بۆنموونە، لەکۆڵان یەکێك لەناسیاوان دەبینن. (مایکلی) دوو ساڵان لەسڵاوکردن‌و تەنانەت سەیرکردن گومانی هەیە ئێوە بەناسیاوەکەتان دەڵێن (مایکل شەرمنە) بەڵام ئێوە نازانن بەو قسەیە، ئەو ڕەفتارە لەدەروونی منداڵەکەتاندا پتەوتر دەکەن‌و کاتێ دەڵێن تەنیایەو حەزی لەتەنیاییە،

ئەوا لەپەیداکردنی هاوڕێ دوچاری کێشەی دەکەن و لەگەڵ هەڵسەکەوتی کۆمەڵایەتی نەگونجاودا بەهێزتری دەکەن.

دەتوانن بەچەند رستەیەك ، هانی بدەن تا کەسێکی کۆمەڵایەتی دەرچێت (تازە ئێوەی بینیوە، دوای چەند خولەکێکی تر فێر دەبێت) لەجیاتی ئەوەی بڵێن (هەمیشە هەروایە، لەگەڵ کەسانیتر قسە ناکات)

(١٣-٥-٢) (هۆکارەکان بدۆزنەوە)

ئەگەر منداڵەکەتان لەپێکهێنان و چاودێری هاوڕێیەتی کێشەی هەیە، هەوڵ بدەن هۆکارەکەی بدۆزنەوە. ئایا ئەوەندە هەستیارە هەمیشە دەرەنجێت و هاوڕێیەکانی لەدەست دەدات؟

ئایا بێدەنگەو لەگەڵ کەسانیتردا پەیوەندی پێك ناهێنێت؟

ئایا شەرمنییەو بەو هۆیەوە، منداڵانیتر نایانەوێ لەگەڵیدا بن؟

ئایا شارەزایی کۆمەڵایەتی نییە؟

ئایا ناتوانێت خۆی هاوڕێیەکی چاك و وەفادار بێ؟

(١٣-٥-٣) (لەگەڵ منداڵاندا قسە بکەن)

ئەگەر منداڵەکەتان لەقسەکانتان تێدەگات، لەگەڵی دانیشن و دەربارەی چۆنیەتی رەفتارەکەی قسەی لەگەڵدا بکەن. دایکی (کاتلین) کاتێ بینی منداڵەکەی خەریکە فرمان بەسەر بەمیوانەکەیاندا دەکات، بردیە ژوورەکەی و بەئارامی تێیگەیاند کەبەمیوانەکان مۆڵەت بدات تا قسە بکەن و شت هەڵبژێرن.

ئەو شەوە، دووبارە بەیەکەوە قسەیان کردو دایکی بۆگۆڕینی رەفتارەکەی هانی دا.

+ وردبین بن. دەربارەی ئەو رەفتارانە قسە بکەن کەدەیانبینن و هەروەها دەربارەی چۆنیەتی کاریگەری رەفتارەکان بەسەر پەیوەندیەکاندا گفتوگۆ بکەن.

+ دەربارەی هاوڕێیەتی بەیەکەوە قسە بکەن. ئەگەر منداڵەکەتان بەهۆی تەواوبوونی پەیوەندییەکی دۆستایەتی، لەلایەنی دەروونییەوە زیانی دیوە، دەربارەی ئەوە لەگەڵیدا قسە بکەن و بڵێن کەلەداهاتوودا هاوڕێی زۆری دەست دەکەوێت، کەهەندێکیان بۆ ماوەیەکی زۆر لەگەڵی دەبن و هەندێکیشیان تەنیا بۆ ماوەیەکی کورت هاوڕێیتی دەکەن و.زۆربەی خەڵك کۆمەڵێك هاوڕێی جۆراوجۆریان هەیە، وەکو هاوڕێی وەرزشی، هاوپۆل و ژمارەیەکی کەم لەو هاوڕێیانەی جێیمتمانەن.

+ تایبەتمەندییەکانی هاوڕێیەکی چاکی پێ بڵێن، داوا لەمنداڵ بکەن ناوی یەکێك لەهاوپۆلەکانی بڵێت کەهەموو خۆشیان دەوێت و ئێوە دەربارەی شتە تایبەتیەکانی ئەو منداڵە پرسیاری لێ بکەن : چۆن ڕەفتار دەکات؟ و چ کارێك ئەنجام دەدات؟ مەرجەکانی هاوڕێیەکی باش چییە؟ منداڵەکەتان لەو تایبەتمەندیانە حەزی لە کامیانە؟)

(١٣-٥-٤) (خۆتان بۆ منداڵ نموونەیەکی باش بن)

منداڵ هەوڵ دەدات تا بەوردی وەکو ئێوە ڕەفتار بکات. بیرتان نەچێت کاتێ ئێوە خەریکی بەخێرهاتنی میوانەکانن یان بەتەلەفۆن قسە دەکەن یان کەشت دەکرن و یان خەریکی کاریترن، نموونەی ڕەفتاری کۆمەڵایەتی فێری منداڵەکەتان دەکەن.

ئەگەر ئێوە شەرمن بن، لەوانەیە منداڵەکەشتان لاسایی ئێوە دەکاتەوە. بۆیە پێویستە ئەو ڕەفتارەی خۆتان بگۆڕن.

بیرتان نەچێت کەهەندێ شارەزایی کۆمەڵایەتی تریش بوونیان هەیە کەئێوە بەشێوەی بێئاگایی، فێری منداڵەکەتانی دەکەن، تەنانەت ئەگەر خۆشتان نەتانەوێت ئەنجامی بدات.

+ فێری ڕەوشتی گفتوگۆکردنیان بکەن. لەسەر ئەو بابەتانەی لای خوارەوە ڕایانبهێنن: سڵاوکردن، ناساندنی خۆی، پرسیاری تایبەت بۆ درێژەپێدانی گفتوگۆ (وەکو، هەواڵ چییە؟ ئیتر چۆنی؟)و هەروەها وەڵامدانەوەی خەڵکانیتر.

+ منداڵەکەتان فێری ئەو شارەزاییانە بکەن هەتا کەسانیتر خۆشیان بوێت، ئەو کەسانەی کەلەناو خەڵکدا خۆشەویستن، خۆیان کارێك دەکەن کەخۆشەویست بن و لەناو هاوڕێکانیاندا هەست بەخۆشەویست بوون بکەن.

+ فێری دووبارەکردنەوەی ناوەکانیان بکەن. بەمنداڵەکەتان بڵێن کەناوی ئەو کەسانەی دەیاننناسێ لەبەربکات و هەوڵبدات بیری نەچێتەوە. بێجگە لەوەش ئەو کەسەی کە داب ونەریتی جوانەو حەزدەکات فێری ناوی ببێت، پێی بڵێن کەدەتوانێ دوای ناسینی دووبارە لەناوەکەی پرسیار بکاتەوە.

(١٣-٥-٥) (مۆڵەتی پرۆڤەکردن بەمنداڵ بدەن)

بەمنداڵ مۆڵەت بدەن تا لەشارەزاییە نوێیەکانی سوود وەربگرێت.

بێئەوەی ناچاری بکەن هانی بدەن تا هاوڕێکانی بۆ یاریکردن بانگ بکات و بەیەکەوە سەیری فیلم بکەن و شت بخۆن.

بەدوای ئەو حاڵەتەدا بگەڕێن کەدرێژخایەنترەو کەمتر بەرنامەی داڕێژراوی پێویستە، بەرە بەرە ماوەی بەیەکەوە بوونەکەیان، زیاد بکەن. بۆنموونە، بۆی پێشنیار بکەن، یەکێك

لەهاوڕێیەکانی دوای قوتابخانە بۆ یاریکردن بانگ بکاتو یان شەو لەگەڵیدا بێت. هەرچەند لەوانەیە ڕێکخستنی ئەو جۆرە کۆبوونەوانە زەحمەت بێ، بەڵام هەوڵبدەن تا منداڵەکەتان لەگەڵ منداڵانیتر نزیک بکەنەوە.

**(١٣-٥-٦) (چاودێرییان بکەن)**

مۆڵەتی بدەنێ تا بزانێت خەریکە چ کارێك ئەنجام دەدات بەئاشکرا پێی رابگەیەنن.

+ لەهاندان سوود وەربگرن. چەند وشەی هاندەری ئاراستە بکەن تا منداڵ تێبگات کەبەباشی لەگەڵ هاوڕێیەکەی ڕێککەوتووە، یان لەگەڵ میوانەکاندا بەباشی قسە دەکاتو ڕەفتاری جوان دەنوێنێت.

کێشەکان دەستنیشان بکەنو ڕێگاچارەکان پێشنیار بکەن، هەر حاڵەتو کاتو شوێنێکی نەشیاو، دەتوانێت هەلێك بۆ فێربوونی ڕەفتارێکی نوێ بڕەخسێنێت. ئەگەر منداڵەکەتان لەبەرامبەر میوانەکاندا ڕەفتاری جوان نییە، قسەی لەگەڵدا بکەنو پێی رابگەیەنن کەرەفتارەکەی خراپە (لەگەڵ هاوڕێیەکەت بەباشی ڕەفتار ناکەیت. پێویستە ڕێگەی بدەیت ئەویش یاری بکات) ئەگەر منداڵەکەتان گوتی هیلاکمو توانام نییە، پێی بڵێن (لەوانەیە تۆ ڕاست بکەیت، بەڵام دەبێ چاك ڕەفتار بکەیت، وەرە بابزانین چۆن دەتوانی).

+ هەندێجار هاوڕێیەتییەکە درێژە ناکێشێ. کاتێ منداڵ ناتوانێت پەیوەندییەکە رابگرێت، دڵنیای بکەنەوە کەئەو جۆرە بابەتانە جارجارە ڕوودەدات، بەڵام لەدوارۆژدا هاوڕێی وەفاداری دەست دەکەوێت.

**(١٣-٥-٧) (بەردەوام هەوڵو کۆشش بکەن)**

دۆستایەتی پایەدار هەرگیز بەرۆژێك دەست ناکەوێت، بەڵکو پێویستی بەپەیوەندی بەردەوامو تاقیکردنەوەی هاوبەشو ئارەزووە. مۆڵەت بەمنداڵەکەتان بدەن، هەمیشە بەیەکەوەبنو تا ئەو ڕادەیەی دەتوانن لەهەوڵی خۆیان سوود وەربگرنو، کاتە خۆشەکانیان زیاتر بکەن.

**(١٣-٦) (ناکۆکییەکانی نێوان خوشكو براکان)**

ئاشکرایە کەخوشكو براگەورەکان، دەربارەی ئەو منداڵەی بەم زووانە دێت بۆ ناو خێزانەکەیان، بیردەکەنەوە کەچەندێك جوانو خوێن شیرینە. زۆربەی دایكو باوکانیش لەخەیاڵی خۆیاندا هیوایان وایە، کەمنداڵەکانیان بەیەکەوە کاتێکی خۆش بەسەر بەرن. ئەوان وا بیردەکەنەوە کەمنداڵەکانیان باشترین هاوڕێی یەکتری دەبنو ڕازو قسە

نهێنییەکانیان لای یەك باس دەکەن و هەمیشە بەیەکەوە دەبن بەڵام راستی ئەمەیە کەخوشك و براکان، بەلایەنی کەمەوە لەساڵەکانی سەرەتایی ژیانیاندا، هەمیشە بەیەکەوە ناریکن و زۆر بەیەکەوە ناکۆکن و شەڕ دەکەن. دیارە ناکۆکی نێوان خوشك و براکان ئاساییەو لەجیاوازی تەمەن و کەسایەتی و ئارەزووەکانیاندا بەدی دێت. بەڵام بەم مانایە نییە کەئێوە ناتوانن یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا بەیەکەوە پەیوەندییان هەبێت و بەیەکەوە باش بن.

ناکۆکی نێوان خوشك و براکان سێ هۆکاری سەرەکی هەیە:

١. بۆ سەرنج راکێشانی دایك و باوك:

هەر کام لەمنداڵان دەیانەوێت هەموو سەرنجی ئێوە بۆ لای خۆیان راکێشن. ئاشکرایە کەرەفتاری منداڵی بچووك دوای لەدایکبوونی کۆرپەلەی نوێ لەخێزانەکەیدا، بۆ ئەو رەوشتانە دەگەڕێتەوە کەلەمنداڵیدا هەیبووە، وەکو : پەنجەمژین، بەکارهێنانی شووشەی شیرو، خۆتەڕکردن لەشەودا، تا بەلایەنی کەمەوە ئەوەندەی سەرنج بەمنداڵە نوێیەکە دەدرێت، بەویش بدرێ.

٢. بەدەستگرتنی هێزو تواناو دەسەڵات:

لەهەر کۆمەڵەیەکدا، زنجیرەیەك قۆناغ هەیە. منداڵی گەورە، لەناو خێزاندا هەوڵ دەدات بەهۆی بەرجەستەیی و تەمەن و زووتر لەدایکبوونی‌یەوە، هێزی خۆی رابگرێت، لەحاڵێکدا خوشك و برا بچووکەکان، بۆ بەدەستهێنانی هێزو تواناو دەسەڵات لەناوخێزاندا، بەسوودوەرگرتن لەزیرەکتری، وەرزشکاری، و جوانتری و خوو و نەریتێکی تر دەتوانێت ئەو هێزە بەدەست بهێنێت و، لەگەڵ گەورە پێشبڕکێ بکات. کاتێ زیاتر لەدوو منداڵ بن، هاوپەیمانی پەیدادەبێ، بۆ نموونە گەورەترین و بچووکترین بەیەکەوە رێك دەکەون و کورەکان دژ بەکچەکان بەیەکەوە هاوپەیمانی یەکتر دەبن.

٣. بەدەستهێنانی خاوەندارێتی:

شەڕکردن لەسەر ماڵ یان هاورێیان، زۆرجار بۆ سەرنج راکێشانی سۆزو خۆشەویستی دایك و باوکانەو لەوانەیە رەنگدانەوەی شەڕی هێزی ناوخێزان (نێوان دایك و باوك) بێت. رستەی (ماڵی منە) سەرەتای دەستپێکردنی شەڕکردنە. ئێوە ناتوانن ناکۆکییەکانی خوشك و براکان لەناوبەرن، بەڵکو دەتوانن پەیوەندییەکی باش لەنێوان خوشك و براکان بەدی بهێنن و هەوڵ بدەن ناکۆکییەکانیان کەم بکەنەوە.

(١٣-٦-١)*(بۆ هاتنی کەسێکی‌تر بۆ ناوخێزان خۆتان ئامادە بکەن)*

ئەگەر هەر منداڵێکتان هەیە، ئەم منداڵە جێ سەرنجی تایبەتی ئێوەیەو ئێوە خاڵی سەرەکی تەرکیزکردنن لەدونیای ئەودا . (بەلایەنی کەمەوە بۆ سێ ساڵ) بەهاتنی منداڵی

نوێ بۆ ناو خێزان، ژیانی منداڵە گەورەکە دەگۆڕێت و پێویستە ئێوە یارمەتی بدەن تا بۆهاتنی ئەندامی نوێی خێزان ئامادە بێت.

بەشێوەیەکی گشتی، هەرچەند تەمەنی خوشك و برا کەمتر بێ، ئەم قۆناغە گرانتر دەبێ. ئەگەر نێوانیان سێ ساڵ یان زیاتر بێت، منداڵە گەورەکە کەبەتەواوی پشت بەخۆیەوە دەبەستێت و لەچالاکییەکانی دەرەوەی ماڵەوە بەشداری دەکات.

لەگەڵ منداڵانی تر یاری دەکات و پەیوەندییان لەگەڵ دەبەستێت. بەڵام تەمەنی منداڵ هەرچەندێك بێت، دنیاکەی بەهاتنی منداڵی نوێ ئاوەژوو دەبێتەوە، بۆیە ئێمە بۆتان پێشنیار دەکەین، لەم قۆناغەدا هەنگاوەکان لەسەرخۆ جێبەجێبکەن.

+ دەربارەی منداڵی تازە لەدایك بوو لەگەڵ منداڵە گەورەکەتاندا قسە بکەن. تارادەیەك بۆتان دەکرێت، منداڵەکەتان لەقبوڵکردنی کۆرپە نوێیەکە، بەشدار بکەن تا هەردووکتان لەتاقیکردنەوەی چاوەڕێی کردنی منداڵی نوێدا هاوبەش بن. مۆڵەتی بدەنێ تا گوێ لەلێدانی دڵی کۆرپەکە بگرێت و لەرێکخستنی ژووری منداڵ یارمەتیتان بدات.

+ خوشك و براکان لەکاتی لەدایکبوونی کۆرپەکە، ئاگاداربکەنەوە. دوای لەدایکبوونی مۆڵەتیان بدەنێ، بێن بۆ خەستەخانەو خوشك یان برا نوێیەکەیان ببینن و ئەگەر دەتوانن منداڵەکە لەباوەش بگرن.

+ مۆڵەت بەمنداڵەکەتان بدەن تا لەدایکبوونی کارەکانی کۆرپەکەتان یارمەتیتان بدات. بەلایەنی کەمەوە خوشك و براکانی زۆر حەز دەکەن لەکارەکانی کۆرپەکەدا بەشداری بکەن و یارمەتی پێشکەش بکەن. ئێوە مۆڵەتی بدەنێ لەژێر چاودێری ئێوەدا ئەوەی لەتوانادایە ئەنجامی بدات. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی لەنێوانیاندایە پەیوەندییەکی نزیك هەبێ و لەلایەکیترەوە منداڵە گەورەکەتان وەکو خزمەتکار تەماشا مەکەن.

+ کاتێکیش بۆ منداڵی گەورەتر تەرخان بکەن. منداڵە گەورەکان وابیردەکەنەوە کەئێوە هەمیشە خەریکی کۆرپەکەن و ئەوەش وایان لێدەکات بەرچاو تەنگ بن و بەرامبەر بەکۆرپەکە هەست بەتووڕەیی بکەن. ئەوان هەوڵ دەدەن بەنمایشکردن، خۆیان وانیشان بدەن کە گەڕاونەتەوە بۆ رەفتاری سەردەمی منداڵییان تا بەوە سەرنجی ئێوە بۆلای خۆیان راکێشن. هەوڵبدەن، هەموو رۆژێ سەرنجێکی تایبەت بەهەر کام لەمنداڵەکەتان نیشان بدەن. بەجۆرێك رێکی بخەن کەئێوە و منداڵ یان منداڵانی گەورەتر، چەند ساتێك بێ کۆرپەکە لەگەڵ یەکدا بن.

+ منداڵە گەورەکەتان لەچالاکیەکانی دەرەوە بەشدار بکەن. ئەگەر منداڵەکەتان زۆربەی کاتەکانی لەگەڵ ئێوەدا دەباتە سەر، لەپێشدا بەرنامەیەکی بۆ دابڕێژن.

بەرلەوەی کۆرپەکە لەدایك بێت، چەند بەرنامەیەك رێك بخەن کەمنداڵەکەتان بۆ چەند ساتێ لێتانەوە دووربێت و هەست بەئاسوودەیی بکات. بۆنموونە یاریکردن لەباخچەی ساوایاندا. یان چوونە دەرەوە لەگەڵ هاورێیانیدا.

(١٣-٦-٢)*(منداڵەکانتان بەیەکەوە بەراورد مەکەن) *

ئێوە ناتوانن بەرگری لەهەندێ پێوانەکان بکەن: ئەگەر ئێوە پێوانەیان نەکەن، خاڵ یان مامی دەیکات و یان خودی منداڵ لەجیاوازییەکان تێدەگات، بەڵام بیرتان نەچێت کاتێ دەتانەوێت منداڵەکەتان بەپێوانەکردن کۆنترۆڵ بکەن و یان خواستیان زیاد بکەن، ئەو کارە زیانیان پێدەگەیەنێ.

منداڵێك کەوابیردەکاتەوە وەکو منداڵی تر جوان نییە، نەتەنیا هیچ خواستێکی بۆ ناهێنرێتەدی، واهەست دەکات ئیتر ناتوانێت هیچ کارێك ئەنجام بدات.

پێوانەکان یان جیاوازی کردن لەنێوانیاندا، ناکۆکیەکانی نێوان خێزان زیاتر دەکات. ئێوە هەوڵبدەن تا هەر کام لەمنداڵەکەتان وەکو کەسێکی جیاواز بەراورد بکەن تا بەدۆزینەوەی خاڵە بەهێزەکانیان بەسەر خاڵە لاوازییەکانیاندا زاڵ بن.

+ ئێوە هانیان بدەن: کاتێ بەشێوەیەکی شیاو لەهاندان سوود وەردەگرن کە بەهۆیەوە منداڵان دەتوانن بەشێوەیەکی زۆر چاك خواستیان زیاتر ببێ. ئەگەر ئێوە بە(ئەرسینت) بڵێن کارەکەی بەچاکی ئەنجام داوە، منداڵ بێ ئەوەی هەست بەبچووکی بکات، لە قسەکان تێدەگات : (ئەرسینت) زۆر خۆشحاڵ بووم هەر ئەو کاتەی لەقوتابخانە هاتیتەوەو ئەرکی ماڵەوەت تەواوکرد، بابەیەکەوە بچین بەتۆپەکەت یاری بکەین)

* وتارێکی هەڵە: (بۆچی وەکو براکەت چاك نابی؟ سەیرکە چەند چاکە؟) یان (خوشکەکەت هەموونمرەکانی سەدن، بۆچی تۆ زیاتر هەوڵ نادەیت؟)

* وتاری شیاو: ( نمرەکانت خەریکە بەرەو باشتر دەچێت. وەرە بابەیەکەوە سەیر بکەین تا بزانین چی بکەین بۆئەوەی لەمە باشتر بێت) یان (نمرەکانت چاکە من دوو منداڵی باشم هەیە کەخەریکن زۆر هەوڵ دەدەن تا سەرکەوتووبن)

(١٣-٦-٣)*(لەگەڵ هەموو منداڵەکانتاندا بەیەك شێوە رەفتار مەکەن)*

هەرچەند نابێ لەنێوان منداڵان جیاوازی بکەن، بەڵام نابێ چاوەڕێی ئەوە بکەن کەئێوە هەمیشە لەگەڵ هەموو منداڵەکانتان بەیەك شێوە رەفتار بکەن. چونکە ئەوان لەلایەنی تەمەن و کەسایەتییەوە، جیاوازن. کەهیچ کاتێ خۆتان دوچاری ئەم هەڵەیە مەکەن کەواهەست بکەن، هەرکاتێ بۆ یەکێك لەمنداڵان کارێکتان ئەنجامدا، پێویستە بۆ ئەوی تریش

هەر ئەو کارە ئەنجام بدەن. هەوڵێکی ئاشکرا بۆ رەفتاری یەك لەنێوان منداڵان، ئەو ناکۆکیو جیاوازییە توندتر دەکات کەئێوە خۆتانی لێ بەدوور بگرن.

+ منداڵەکەتان بۆ پەیوەندیکردنی دوولایەنە هانبدەن: تەنیا هەر لەبەر ئەوەی کارەکانتان ئاسانتر ببێتەوە، منداڵە بچووکەکەتان ناچار مەکەن کەپەیرەوی لەبرا گەورەکەی بکات. لێگەرێن با هەرکامیان بەرنامەی خۆیانیان هەبێت.

+ کاتێ کەمنداڵە بچووکەکەتان دەڵێت (بۆ (بیلی) پێڵاوی نوێیان کریوە، بەڵام بۆ منیان نەکریوە بۆی شی بکەنەوە ئەگەر وابکەن شەڕێکی بێ کۆتایی لەنێوانیان هەڵدەگیرسێت.

+ منداڵان فێر بکەن لەپاشملەوە قسە نەگێڕنەوە. لەناو دەرگیرییەکاندا بەشداری مەکەن تەنیا بەو شتانەی خۆتان دەیبینن، کاردانەوە نیشان بدەنو یان دەربارەی خراپ گوتنەکانیان ئاوا کاردانەوەیەك لەخۆتانەوە نیشان بدەن (بۆ ئەوەی بتوانن بەیەکەوە یاری بکەن، دەبێ هاوکاریتان بەیەکەوە هەبێ)

ئەگەر پێویستی کرد، بەسوودوەرگرتن لەبێبەشکردنی کاتی بەرەنگاری هەرکام لەو دەرگیریانە ببنەوە.

(١٣-٦-٤)*(کۆمەڵێك یاسا دەستنیشان بکەن)*

تەمەنی منداڵەکەتان هەرچەند بێ، پێویستە یاساکانی ماڵەوە بزانێت.

+ باسی ئەو رەفتارە نوێیانە بکەن کەپێویستە لەگەڵ کۆرپەی نوێدا، ئەنجام بدرێت. لێگەرێن تا بزانێت کەبەوردی چ شتێك لەنێوان پەیوەندییەکانی لەگەڵ کۆرپە نوێیەکەدا، قبوڵ کراوەو چ شتێکی قبوڵ نەکراوە وەلامی رەفتارە نەشیاوەکانی منداڵە گەورەکە بدەنەوە (بەشی ٨ بخوێننەوە) بێگومان دەبێ بۆ منداڵە گەورەکە شی بکەنەوە کەشیرەخۆرێکی چەند مانگ، بۆ فێربوونی یاساکان پێویستی بەکات هەیە کاتێ منداڵە بچووکەکە یارییەکانی تێك دەدات و ئەویش لەسەرخۆ، کۆیان دەکاتەوە هانی بدەنو تەنانەت پاداشتیشی بدەنێ.

+ بۆ منداڵە گەورەکان یاسا دەستنیشان بکەن. دەتوانن بەسوودوەرگرتن لەو یاسایانە کەدیاریتان کردوەوە، کێشەکانی نێوان خوشکو براکان کەمتر بکەنەوە، خێزانێك ئەم یاسایەیان لەسەر دیوای هۆڵەکەیاندا هەڵواسی بوو.

**خشتە**

| نابێت | پێویستە |
| --- | --- |
| ١- برا نابێ لەخوشك بداتو پاڵی پێوە بنێ. | ١- بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان هەوڵ بدات. |
| ٢- بەناوی ناشیرین بانگی بکات. | ٢- لەشەڕو جەنجاڵی خۆی بەدوور بگرێت. |
| ٣- بێ روخسەت بچێتە ژووری منداڵەکەی ترەوە. | ٣- ئەگەر هەموو رێگاکان کاریگەرنەبوون لە دایكو باوك یارمەتی وەربگرن. |
| ٤- بێ روخسەت شتەکانی یەکتری هەڵگرن. | ٤- روخسەت وەربگرێت. |

+ ئەرکی سەرشانتان دەستنیشان بکەن. ئەو کارانەی کەهەر کام لەمنداڵان دەبێ لەماڵەوە ئەنجامی بدەن، دەستنیشانی بکەن. هەوڵبدەن کارەکان بەنۆرە بگۆڕنەوە، تا منداڵ هەست نەکات بەیەکسانی رەفتاری لەگەڵدا نەکراوە (بەشی ٥-١بخوێننەوە)

چاوەڕێی ئەوە مەبن کەمنداڵان لەهەموو روویێکەوە تەواوبن. هیچ منداڵێك کارەکانی بەشیاوی ئەنجام نادات، هەروەها لای ئێوەش وانین. لەمنداڵەکەتان گەڕێن تا هەڵەبکاتو بیرتان نەچێت کەیاساکان، ئەو ئامانجانەن کەپێویستە لەماوەیەکی دوورو درێژدا بەرەو پووی بچن.

**(١٣-٦-٥)*( منداڵەکەتان فێر بکەن تابەیەکەوە ناکۆکییەکان شی بکەنەوەو چارەسەریان بکەن)***

دانانی یاساکان تەنیا بەس نییە، پێویستە منداڵان بتوانن یاساکان ئەنجام بدەن.

+ خۆتان نموونەبن. دایكو باوکان باشترین مامۆستایانی منداڵانی خۆیانن؛ چونکە ئاشکرایە کەمنداڵان بەشێوەیەکی ئاگالەخۆنەبوو، چاویان لێ دەکەن، بۆیە سەرنجی شارەزاییەکانتان بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکییەکانی خۆتان بدەنو دڵنیا بن کەخۆتان نموونەیەکی گونجاون بۆ ئەو شتانەی لەمنداڵەکەتاندا چاوەڕێی دەکەن.

+ کۆبوونەوەی خێزانی رێك بخەن: کاتێ چەند کێشەیەکی راستی دروست دەبن، هەموو ئەندامانی خێزان کۆبکەنەوە (نەك بۆ گلەیی کردن) بەڵکو بۆ ئەوەی رێگاچارەی گونجاو بۆ ناکۆکییەکان بدۆزنەوە.

**(١٣-٦-٦)*( هاوکارییەکان بەهێزتر بکەن)***

پێویستە ئامانجی ئێوە ئەوە بێت کاتەکانی باشبوونی منداڵەکەتان بناسنەوەو ئەوان بۆ دۆستایەتی بەیەکەوە هانبدەن، پاشەکشە مەکەنو لەهەمان کاتیشدا هیچ دەست

تێوەردانێکیش مەکەن، نابێت لەو کاتەی کەشەڕکە دەستیپێکرد بچنە ناو شەڕەکەوەو دەست بکەن بەرەخنە گرتن.

+ ئەو رەفتارە هانبدەن کەخۆتان پەسەندی دەکەن: کاتێ کەهەموو شتێ ئارامبۆوە، لەرووداوەکە بکۆڵنەوە. ئەگەر (ئالن)و (شیری) بەیەکەوە دانیشتوون و سەیری تەلەفزیۆن دەکەن، پێیان بڵێن (زۆر چاکە وا بەئارامی بەیەکەوە دانیشتوون) هانیان بدەن‌و جارجارە پاداشتیان بدەنێ.

(١٣-٦-٧)*(رێگاچارە گونجاوەکان)*

هەمیشە (میانجی کەر) مەبن. لێیان گەرێن با خۆیان فێربن کێشەکانیان شی بکەنەوەو چارەسەریان بکەن.

+ لەپشت گوێ خستنی هاو پێوانە سوود وەربگرن. بەشێوەیەکی گشتی ناکۆکییە ئاساییەکان پشتگوێ بخەن. (بەشی ٢-٢ بخوێننەوە). چونکە زۆربەی منداڵان دەیانەوێت بەسوودوەرگرتن لەو ناکۆکیانە سەرنجتان راکێشن.

لەشەڕەکە خۆتان بەدوور بگرن تەنانەت لەژوورەکە بچنە دەرەوە. لەدواییدا ئەگەر پێویستی کرد، دەربارەی کێشەکە بدوێن.

+ بەرپرسیارێتیبەمنداڵەکەتان بدەن. کاتێ منداڵان داواتان لێ دەکەن، تا کێشەکانیان چارەسەر بکەن، مۆڵەتیان بدەنێ تا بەتەنیا چارەسەری بکەن. ئەگەر (جیمز) دەڵێت : (دایە، (جانی) ناهێڵێت بەقەڵەمەکەی وێنە بکەم) وەڵامێکی ئاوای بدەنەوە (بیردەکەیتەوە دەتوانی چی بکەیت؟) بەم شێوەیە رێگەی بدەنێ خۆی دەربارەی کێشەکەی بیربکاتەوە.

(١٣-٦-٨)*(دەربارەی شەڕەکان، لەبنبەشکردنی کاتی سوود وەربگرن)*

ئەگەر هەموو رێگاکانتان تاقیکردەوە، بەڵام هێشتا شەڕو ئاژاوە هەر درێژەی هەیە، لەشێوازی (یەك، دوو سێ، سزا) سوود وەربگرن (بەشی ٢-٧ بخوێننەوە)

+ لەگەڵ منداڵەکانتان بەیەك شێوە رەفتار بکەن. هەوڵ مەدەن دادوەری بکەن‌و فرمان دەرکەن‌و تاوانکار بدۆزنەوە. ئەگەر ئەوان نەیانتوانی ناکۆکییەکانی نێوان خۆیان چارەسەر بکەن، پێویستە هەموویان بەشێوەیەك سزا بدەن.

+ لەیەکتری جیایان بکەنەوە: بۆ ماوەیەکی کاتی لەیەکتری جیایان بکەنەوە. ئەوکاتەی منداڵەکانتان بەیەکەوە شەڕدەکەن، ئێوە بەراگەیاندنی ژمارەی (یەك) مۆڵەتیان بدەنێ، تا رێگاچارەیەك بدۆزنەوە، بەڵام کاتێ ئێوە سەیر دەکەن، هێشتا جەنجاڵی درێژەی هەیەو داوای یارمەتی لەئێوە دەکەن، ئەو کاتە ژمارەی (دوو) رابگەیەنن‌و پێیان بڵێن ئەگەر ناتوانن

خۆتـان کێشـەکەتان چارەسـەربکەن، ژمـارە (سـێ) رادەگەیـەنێن ئەگـەر هێشـتا شـەرەکەیان هەربەردەوامە، ژمارە (سێ) واتە، زەنگی کۆتایی رابگەیەنن‌و ئەوان ئیتر بۆیان نییە بەیەکەوە بن

+ لەشـەرە گـەورەکاندا، بێ‌وەسـتان ژمـارەی (سـێ) رابگەیـەنن. رەفتـارە نەشـیاوەکان پێویستیان بەئـەنجامی خێرایـە. بۆنموونـە، دەسـتێك بەرزکردنـەوەو مشـتێك بـۆ نـاو ورگ، راگەیاندنی خێرایی ژمارەی سێ‌یەو جێگای باس‌و قسە نییە.

(١٣-٦-٩)*(لەچاککرن‌و پێداچوونەوەی لەرادەبەدەر سوود وەرگرن)*

پێویستە لەم رێگاچارەیە لەکاتێك سوود وەربگرن، کەرێگاچارەکانی‌تر کاریگەری نەبووە.

بۆ زانیاری پـەیداکردن دەربـارەی ئـەم شـێوازە (بەشـی ٢-٨) بخوێننـەوە. کـە بریتی‌یـە (لەناچارکردنی منداڵان بۆ راهێنانی بەردەوام لەسەر رەفتارە شیاوەکان، بەر لـەوەی جارێکی تر بەیەکەوە یاری بکەن)

+ ئەگـەر خۆتـان بـەچاوی خۆتـان بینیتـان کەمنداڵەکـەتان بەئەنقەسـت بووکەشووشـەی خوشکەکەی شکاند، لەو یاسایانەی خوارەوە سوود وەربگرن

١. منداڵێك کەکەل‌وپەلی یاری یەکێکی‌تر بشکێنێت، دەبێ لـەجیاتی ئـەوە دوو دانـەی بۆ بکرێتەوە.

٢. ئەگەر منداڵ پارەی پێ‌نەبوو، پێویستە یەکێك لەوانەی خۆی پێی ببەخشێت.

٣. ئەگەر بەپارەی خۆشی بێ، دەبێ ئەو یارییەی بۆ بکرێتەوە.

+ وا لەمنداڵەکەتان بکەن لەشەرکردن دوورکەوێتەوە. منداڵەکـەتان ناچار بکـەن (دە) جار ئەم رستەیە دووبارە بکاتەوە یان بینووسێتەوە (من ئیتر شەڕ ناکەم)و ناچاری بکـەن (سێ) کاری شیاوو بەنرخ‌و ئەنجام بدات.

+ بـۆ ناودانـان لەسـەر یـەکتری، لەپێداچوونـەوەی زۆر سـوود وەربگـرن، ئەنجامـە ئاسـاییەکەی دەتوانێـت بـە(دە) جـار وتنـەوەی رسـتەی خـۆش بەیـەکتری‌و (دە) جـار نووسینەوەی (من ئیتر ناوی نەشیاو لەبراکەم نانێم) بێت‌و دوایی داوای لێبوردنی لێ بکات.

(١٣-٧)*(منداڵ کەل‌وپەلی نادات بەکەسێکی‌ترو هاوبەشی کەس ناکات) *

ئایا ئەم رستانە بەلاتانەوە ئاشنایە؟ (ماڵی منـە) (نـە، ماڵی منـە) دایـە جاناتـان ناهێڵێت یاری بەتۆپەکەم بکەم)

بۆ منداڵانـی بچووك، زۆر ئاسـاییە ئەگـەر یارییـەکان بەکەسـێکی تـر نـەدەن‌و ئاشـکرایە منداڵانـی زۆر بچووك هـەموو ئـەو شـتانەی لەبەردەسـتیانە، بـەماڵی خۆیـانی دەزان‌و نـابێت

منداڵانی‌تر دەستی لێبدەن. بەڵام لەهەمان کاتیشدا، حەزدەکەن گەورەکان لێیان رازی بن‌و خۆشحاڵیان بکەن‌و ئەگەر فێر بکرێن شتەکانیان لەگەڵ کەسانی‌تردا بەش دەکەن.

منداڵان لەتەمەنی (٥-٦) ساڵیدا دەتوانن زۆربەی کات، بەئاسوودەیی لەگەڵ کەسانی تردا یاری بکەن.

(١٣-٧-١)*( منداڵەکەتان فێر بکەن کە پێویستی بەوەیە لەگەڵ کەسانی‌تردا هاوبەشی بکات )*

هەندێ لەدایک‌و باوکان بەکڕینی کەل‌وپەلی یاری وەکو یەك بۆ منداڵەکانیان، هەوڵ دەدەن ئەو کێشەیە چارەسەر بکەن، بەڵام ئەو کارە بۆ زۆربەمان ئەنجام نادرێت‌و لەدەسەڵاتدا نییەو هەروەها ئەو شێوازە منداڵان لەگەڵ مانای هاوبەشی کردن‌و نرخی هاوکاریکردن ئاشنا ناکات.

+ منداڵەکەتان فێر بکەن تا خۆی بەخاوەن شت بزانێ، هەلیان بۆ بڕەخسێنن، تاکو بزانێت چ شتێك ماڵی خۆیەتی. ناوی لەسەر کەل‌وپەلەکانی بنووسن‌و لەشوێنی تایبەتی هەڵیگرن (بەشی ٥-١ بخوێننەوە)

+ ئەو شتانەی پەیوەندی بەهەموو ئەندامانی خێزانەوە هەیە، دیاری بکەن. هەوڵبدەن منداڵەکەتان تێبگات کەهەندێ لەشتەکانی ناوماڵ پەیوەندی بەهەموو ئەندامانی خێزانەوە هەیە، هەرکەسێك دەتوانێت سوودیان لێ وەربگرێت. بەسوود وەرگرتن لەحاڵەتە ئاساییەکان کەلەماڵەوە روودەدات (وەکو: تەلەفزیۆن، ئۆتومبێل‌و تەسجیل‌و .. هتد) وا نیشانی بدەن کەگەورەکانیش دەبێ بەنۆرە سوود لەشتەکان وەربگرن.

(١٣-٧-٢)*( شارەزاییەکانی هاوبەشیکردن، فێری منداڵەکەتان بکەن )*

هاوبەشی کردن کارێکی غەریزی نییە، بۆیە دەبێ منداڵەکەتان فێری ئەنجامدانی ئەو کارە بکەن.

+ لەهاوکاری سوود وەربگرن. سیفەتەکانی کارکردن بەیەکەوەو هاوبەشی کردنی شتەکان، نیشانی منداڵەکەتان بدەن. چێشت لێنان نموونەیەکی زۆرباشە. لەگەڵ منداڵەکەتان خواردن یان کێك دروست بکەن‌و مۆڵەتی بدەنێ، لەگەڵ خۆتاندا بەنۆرە سەر کێکەکە برازێنێتەوە، دوای ئەوەی یارمەتیدان، دەتوانن لێی بخۆن، بەڵام بەمەرجێك بەیەکەوە بەیەکسانی بەشی بکەن.

+ پێیان بڵێن کەپێویستە لەشتەکان بەهاوبەشی سوود وەربگرن. منداڵان وەکو ئێوە بیرناکەنەوە، بۆیە بەرە بەرە تێیان بگەیەنن کەچ کاتێك دەبێ شتەکان بەیەکەوە بەش بکەن.

زۆربەی منداڵان لەهاوبەشی کردن لەماڵی کەسانی‌تردا خۆشی دەبینن، بەڵام لەماڵی

خۆیاندا وانین. ئەگەر منداڵەکەی ئێوە وایە، بەر لەوەی میوانەکەتان بێ، پێی بڵێن کەچەند دانە لەو شتانەی خۆی ئارەزووی لێیەتی هەڵیبژێرێت و بیدات بەمیوانەکەی و ئەگەر نیگەرانە کەنەکو منداڵی میوانەکەیان بیشکێنێت، فێری بکات کەچۆن سوودی لێی وەربگرێت. ئەم کارە نەك هەر (هاوبەشی کردن) فێری منداڵ دەکات، بەڵکو فێریشی دەکات ئاگای لەشتەکانی بێت.

کاتێ منداڵەکەتان دێتە لاتان و دەڵێت (من دەمەوێت بەتۆپ یاری بکەم، بەڵام (دەنی) خەریکە یاری بەتۆپەکە دەکات) ئێوە پێشنیار بکەن کەلە(دەنی) داوا بکات بەیەکەوەو بەنۆرە یاری بکەن.

+ هەرچەند منداڵان دەتوانن فێری هاوبەشی کردن ببن، بەڵام ئەو کارە بۆ منداڵانی بچووك، مانای دژواری هەیە، ئێوە متمانە پەیدا بکەن بەر لەوەی داوا لەمنداڵ بکەن شتەکە بداتە دەست منداڵەکەی ترەوە، بەئەندازەی تەواو کاتی بەدەستەوە هەیە تاکو یاری پێ بکات.

ئەگەر هاوبەشی کردن کێشەی هەمیشەیی منداڵەکەتانە، لەپێشەوە بۆ ئەو حاڵەتانە بەرنامە دابڕێژن. دەربارەی ئەو چالاکییانەی لەوانەیە ئەنجام بدرێن بیر بکەنەوە تا بتوانن کێشەکان پێشبینی بکەن و بەرەنگاری سەرهەڵدانیان بکەن. دایك و باوکانی گروپێك لەمنداڵانی (دوو) ساڵان تێگەیشتن کاتێ هەر کام لەمنداڵان یارییەکی نوێ لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت، دەربارەی هاوبەشی کردنی یاریەکانی ئارەزووی زیاتری هەیە.. بەم شێوەیە، منداڵان بەیاریەکانیان شانازی دەکەن، بەڵام کەدەیانتوانی بەیاریەکانی یەکتر یاری بکەن، زیاتر خۆشحاڵ دەبن. ماوەی یاریکردنەکە پێوانە بکەن، کاتێ زەنگی تەواوبوونی کاتی یارییەکە لێ دەدرا، یاریەکان بەیەکەوە ئاڵوگۆڕ بکەنەوەو هەرکەسێك یاریەکەی خۆی هەڵدەگرێتەوە.

(١٣-٧-٣)*( هانی بدەن و خەڵاتی بدەنێ )*

هاوبەشی کردن رەفتارێکە کەفێربوونی بۆ منداڵانی بچووك زۆرگرنگە. بۆیە هەوڵ بدەن منداڵەکەتان تێبگات کەبۆ ئەنجامدانی ئەو رەفتارە، ئێوە هانی دەدەن.

بۆنموونە بەم شێوەیە هانی بدەن (زۆر شانازیت پێوە دەکەم کەمۆڵەتت دا بە (تۆم) بەیاریەکانت یاری بکات. بەم شێوەیە هەردووکتان کاتێکی خۆشتان بەسەر برد)

کاتێ منداڵەکەتان رەفتارێکی گونجاو دەنوێنێ، کارێکی شایانی خواستیان بۆ ئەنجام بدەن. بۆنموونە، کاتێ لەسەرخۆو بەنۆرە بەرنامەکانی تەلەفزیۆن هەڵدەبژێرێت، کەمێك خواردەمەنییان بدەنێ، تا کاتێکی خۆش بەسەر ببەن.

کاتێ منداڵەکەتان رێگە بەهاورێیەکەی دەدات تا سەیری کتێبەکەی بکات، وەکو پاداشت کتێبێکی بدەنێ، دەتوانن لەشێوازی خشتەو نمرەکان سوود وەربگرن.

(١٣-٧-٤)*(لەئە نجامە نێگەتیڤەکان سوود وەربگرن)*

بەسوود وەرگرتن لەئەنجامە نێگەتیڤەکان، هاوبەشی نەکردن زۆر ناخۆشترە لەهاوبەشی کردن.

+ لەپێداچوونەوەی لەرادەبەدەر سوود وەربگرن. کاتێ منداڵەکەتان پەیرەوی لەنۆرە ناکات، بەمنداڵێکی تر مۆڵەت بدەن، بەچاودێری ئێوە (دوو) جار نۆرەی هەبێت. کاتێ کەدووبارە نۆرەی منداڵەکەتان هات، مۆڵەتی بدەنێ تا یاری بکات، بەڵام بیری بخەنەوە ئەگەر دەیەوێت درێژە بەیاریکردن بدات، دەبێ نۆرە گرتن پەیرەو بکات.

+ کاتێ منداڵەکەتان بەرەنگاری ئەوەی کرد کەهاوبەشی لەگەڵ برادەرەکانی بکات، ئاگاداری بکەنەوە کەبۆ ماوەیەکی دووردرێژ ئەو شتەی لەدەست دەدات بەر لەوەی هەموو ئێوارەکە لەیاریکردن بێبەش دەبێت، برادەرەکەی بۆی هەیە یاری پێ بکات.

(١٣-٨)*( لەناو کۆمەڵدا خۆی دەدات بەدەستەوە)*

منداڵان لەژێر کاردانەوەی کۆمەڵدا بریار وەردەگرن. ئەوان تەنیا دەیانەوێت ئەو کارانە بکەن کە هەمووان ئەنجامیان دەدەن. بێگومان ئێوە دەتوانن بیریان بخەنەوە کەکاتی خۆی ئێوەش وابوون.

هیچ کاتێ هێزی گروپە هاوتەمەنەکان بەکەم مەزانن. ئاسان نییە کەجیاوازی لەنێوان منداڵاندا بکەن و یان لەبەرامبەر رای زۆرترینیان بوەستن. هەندێ لەمنداڵان زیاتر لەکەسانی‌تر دەکەونە ژێر باری کاردانەوەو، هەموو منداڵان هەستیان بەرامبەر بەخۆیان لەپەیوەندییەکانیاندا لەگەڵ کەسانی‌تردا بەدەست دەهێنن.

ئەو منداڵەی کەهەستێکی ئاشکراو ئاسوودەی لەتواناکانی خوێندنی خۆی و سەرکەوتنی لەپەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانی‌تردا هەیە، کەمتر پێویستی بەوەیە پشت بەکەسانی‌تر ببەستێت، تا هەستێکی باش پەیدا بکات، بەڵام ئەو منداڵەی کە متمانەی بەخۆی نییە، ماوەیەکی زۆرتری پێویستە هەتا دەتوانێ بەسەر ئەو حاڵەتەدا زاڵ بێ. بۆیە زیاتر پشت بەکاردانەوەو بیروراکانی کەسانی‌تر دەبەستێت. لەوانەیە منداڵێکی ئاوا، خۆی لەگەڵ شێوەیەک لەهاوتەمەنەکانی رێک بخات.

وەکو دایك و باوکی منداڵ، ناتوانن لەکاریگەری هاوتەمەنەکانی دووری بخەنەوەو یان بۆ هەڵبژاردنی هاورێیەکانی، لێی بپرسنەوە، بەڵام دەتوانن بۆ پێکهێنانی پەیوەندییەکی بەهێز لەگەڵ منداڵدا هەوڵ بدەن لەخراپترین لایەنەکانی ئەم بابەتە بلاوە، پێشگیری بکەن.

**(١٣-٨-١)*( پەیوەندییەکی گونجاو لەگەڵ منداڵەکەتاندا پێك بهێنن )***

کاریگەرترین بەرگری کەلەبەرامبەر هێزی کاریگەری هاوتەمەنەکانی لەبەردەستاندایە ئەویش، پەیوەندی نزیك و پتەوی خێزانییە، سنووربەندکردن و مەحکومکردن، ئەو منداڵە کۆنترۆڵ ناکات کەبایەخێك بۆ هەست و رەفتاری ئێوە دانانێت.

بیرتان نەچێت کەپەیوەندی نێوان ئێوە پێویستە بەرامبەر بێت. لەگەڵ منداڵدا بدوێن و گوێی لێ بگرن. بۆ ئەوەی تێبگەن کەمنداڵەکەتان خەریکی چ کارێکەو چ هەستێکی هەیە، کاتی تایبەت تەرخان بکەن. بەتاقیکردنەوە سەرەتاییەکانی قوتابخانەی منداڵ دەست پێ بکەن و کەسێك بن تا منداڵ بتوانێت متمانەی پێ بکات و پشتی پێ ببەستێت.

(ئێوە هەمیشە لەگەڵیدا رێك ناکەون، بەڵام هەمیشە گوێی لێ دەگرن)

بیرتان نەچێت کەرێژەو چۆنیەتی ئەو کاتە، بۆ شێوە بەخشین بەپەیوەندییەکانتان لەگەڵ منداڵدا تەرخان دەکەن. گرنگی و رەنگدانەوەی ئەو هەوڵ و کۆششە دەگەرێتەوە بۆ هەموو ژیانتان.

ئەو دایك و باوکانەی لەگەڵ منداڵەکانیاندا لەسەردەمی منداڵی و باڵقی دا ئارەزوو و چالاکی هاوبەش پێك دەهێنن،، هەلێکی باش بۆ بەرەنگاریکردن لەگەڵ کاریگەری رەفتاری هاوتەمەنەکانی دروست دەکەن.

ئەم کارە زوو دەست پێبکەن. شارەزایی و چالاکی هاوبەش بدۆزنەوە. چالاکی پیاسەکردن، بەلەم سواری، گەشت و گوزار) رێکبخەن کەبەهۆیەوە. متمانەو پەیوەندی پتەو پێك دێت.

کات تەرخان کردن بۆ یەکتری، هەلێکتان بۆ دەرەخسێنێت تابتوانن وەکو دوو مرۆڤ یەکتر بناسن.

+ نەك هاورێ، بەڵکو دایك و باوك بن. خۆتان دوچاری ئەم هەڵەیە مەکەن کەبتانەوێت ببنە باشترین هاورێی منداڵەکەتان. ئەگەر ئێوە یەکتریتان خۆش دەوێت و رێز بۆ یەکتری دادەنێن، بەوپەیوەندییەی کەبەدوایدا دەگەرێن، گەشە پەیدا دەکات. منداڵ پێویستی بەدایك و باوکە نەك هاورێیەکی تر، ئێوە منداڵێکی تری دەورپشتی منداڵ نین، بەڵکو دایك و باوکین. بێجگە لەم حاڵەتە تایەبتییە وەکو خێزانە تایبەتییەکان (بۆنموونە باوك لەگەڵ منداڵێ کەلەژنێکی

تره لەگەڵ دایکێك پەیوەندی ژیانی هاوبەشی دەکات ئەویش منداڵێکی تری هەیە) باشتر وایە بەمنداڵەکەتان مۆڵەت نەدەن کەئێوە بەناوی بچووك بانگ بکات.

**(١٣-٨-٢)*( وا لەمنداڵەکەتان بکەن، متمانەی بەخۆی هەبێت)***

بڕوای ئێوە دەربارەی منداڵ بڕوای ئەوە دەربارەی خۆی. لۆمەو ڕەخنەگرتن، ئەو هەستە هاوبەش و شیاوانە لەناو دەبات کەمنداڵ دەربارەی خۆی هەیەتی و لەلایەکیترەوە، هاندان دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی بیرورا شیاوەکان. هەرچەند پەیوەندیتان لەگەڵ منداڵدا بەهێزتر بکەن، بیروراکانی ئێوە گرنگی باشتری دەبێ (بەشی (١٣-١-٧) بخوێننەوە)

**(١٣-٨-٣)*(یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا هاورێیەتی شیاو پێك بهێنێت)***

هەرچەند منداڵەکەتان گەورەتر دەبێت، دەسەلات و کاریگەری ئێوەبەسەر چاوپێکەوتنە هەڵبژاردنەکانیدا، کەمتر دەبێتەوە. لەکاتێکدا کەبچووکە، بەهاندان و بانگردنی هاورێیەکانی هاوتای خۆی، پەیوەندییەکی دروست پێك بهێنن. ئامانج بەدەستهێنانی ناوی (زۆر کۆمەلایەتی) نییە، بەلام هەموو منداڵێك پێویستی بەژمارەیەك برادەری چاکە. (بەشی ١٢-٥ بخوێننەوە)

+ هەوڵبدەن هاورێیەکانی منداڵەکەتان بناسن. بەشداری گەشت وگوزارەکانی قوتابخانەکەیان بکەن و پێشنیار بکەن تا ماڵەکەتان وەکو شوێنێك بێت کەمنداڵان بتوانن لەوێدا کۆببنەوە،. هاورێیان بەیەکەوە کۆببنەوەو کاتێك بۆ قسەکردن و ئاشنابوون لەگەڵ هاورێیانی منداڵەکەتاندا تەرخان بکەن.

+ هەوڵبدەن تێبگەن منداڵەکەتان چی دەکات. کاتێ منداڵەکەتان و هاورێیەکانی لەماڵی ئێوەدا یاری دەکەن، چاودێرییان بکەن. بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەچالاکییەکانییاندا بەشداری بکەن یان لەدوورەوە کۆنترۆڵیان بکەن. هەوڵ بدەن دایك و باوکی هاورێیەکانی منداڵەکەتان بناسن تا کاتێ منداڵەکەتان لەماڵیاندایە هەست بەئاسوودەیی بکەن.

خۆتان تێکەڵی شەڕەی نێوان هاوتەمەنی منداڵەکەتان مەکەن. دۆستایەتی منداڵان لەباشترین حاڵەتیشدا، لەیەکتدابڕانی تێدەکەوێ و منداڵان زۆرجار بەیەکەوە شەڕدەکەن و دووبارە ئاشت دەبنەوە، بەشێوەیەکی گشتی باشتر وایە خۆتان لەگەڵ ئەو جۆرە بابەتانە تێکەڵ نەکەن. بەڵکوهاو دەردیان بکەن، بەلام هەوڵ مەدەن کێشەکانیان چارەسەر بکەن.

+ ڕەخنە لەهاورێیانی منداڵەکەتان مەگرن. هەرچەند منداڵ گەورەتر بێت، ئەم کارە کەمتر کاریگەری دەبێت. باشتر وایە کەتەرکیز لەسەر کارەکان بکەن (سەیردەکەم لەکاتێکدا لەگەڵ (سۆزان) یاری دەکەیت قسەی نەشیاوی پێ دەڵێیت).

بەمنداڵەکەتان رابگەیەنن کەئەگەر درێژە بەم رەفتارە بدات،دەبێ چاوەڕێی بینینی ئەنجامەکەشی بکات.

+ منداڵەکەتان هانبدەن تا هاوڕێی زۆری هەبێ، هەوڵ بدەن منداڵەکەتان لەناو چالاکی جۆراوجۆردا تێکەڵ بکەن، چونکە چاوی بەمنداڵی زۆر دەکەوێت وئەوانیش بیرو ئارەزووی جۆراوجۆریان هەیە. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی تەنیا لەگەڵ گروپێکدا پەیوەندی نەبێت.

**(١٣-٨-٤)*( منداڵەکەتان فێر بکەن تا بۆ بەرەنگاری کردن و کۆنترۆڵکردنی گروپ، توانای بڕیاردانی هەبێت )***

ئەگەر تا تەمەنی (١٢) ساڵی، منداڵەکەتان فێری ئەو شتانە کرد کەبەنرخن، ، بەڵام دەبێ فێری ئەوەش بێ کەچۆن لەمێشکی خۆیدا ئەو بەنرخییە بپارێزێ. هەندێ لەمنداڵان، بەشێوەیەکی ئاسایی پێداگرن و دەتوانن بەدڵنیاییەوە (نا) بڵێن، بەڵام ئەوانەی کەزیاتر بەرامبەر بیروڕای هاوتەمەنەکانیان تەسلیم دەبن، دەبێ فێر بن کە چۆن (نا) بڵێن وچۆنیش پێداگری لەسەر بکەن.

+ هۆکارەکەی بدۆزنەوە.

دەربارەی ئەو بابەتە لەگەڵ منداڵدا قسە بکەن وبزانن بۆچی بەلایەوە زەحمەتە لەگەڵ هاوڕێیەکەی جیاوازی هەبێت. زۆربەی منداڵان دەترسن گاڵتەیان پێ بکەن، یان هاوڕێیەکانیان وازیان لێ بێنن و یان لەگرووپەکەدا دەربکرێن. لەگەڵیاندا لەم بارەیەوە بدوێن کەئەگەر لەگروپەکەی ناڕازیبێ ، چی روودەدات. یارمەتی بدەن تاکو تێبگات، هەرچەند هاورێیەکانی بۆ ماوەیەك ئازاری دەدەن، بەڵام بەرە بەرە ئەم ئازارە نامێنێ.

+ رۆڵی (نا) گوتن دیاری بکەن. بەمنداڵەکەتان مۆڵەت بدەن تا لەسەر گوتنی (نا) گوتن و رازی کردنی کەسانیتر پرۆڤە بکات. بۆ نموونە وا فەرز بکەن یەکێك لەهاوڕێیەکانی پێشنیار دەکات لەناو حەوشەدا ئاگر بکەنەوە، یان ئۆتومبێلە کەلێیخوڕن و یان جگەرە بکێشن. سەرەتا رۆڵی منداڵەکە ببینن و دوایی رۆڵەکان بگۆڕن و نیشانی بدەن کەچۆن لەجیاتی ئەو کارانە شتیتر پێشنیار بکەن. لەدواییدا ئەگەر هاوڕێیەکانی دووبارە درێژەیان بەکارەکەی خۆیان دا، ئێوە نیشانی بدەن کەچۆن بەسوودوەرگرتن لەرێ و شوێن دانان ئیتر ناچار نابێ پەیرەوی لەهاوڕێیەکانی بکات.

**(١٣-٨-٥)*( کاتێ منداڵەکەتان ڕای خۆی بەرامبەر شتێك دەردەبڕێ ئێوە هانی بدەن و خەڵاتی بدەنێ)***

کاتێ منداڵەکەتان خۆی دەردەخات و بیروڕایەك بەپێچەوانەی بیروڕای کۆمەڵ دەردەبڕێت هانی بدەن. بەڵام بەرامبەر منداڵانی تر وەکو پۆلیس ڕەفتار مەکەن.

ئەگەر پێویستی کرد ڕەفتارەکەیان چاك بکەن، بەڵام ڕووداوەکە بەدایك و باوکیان ڕامەگەیەنن مەگەر وامەست بکەن پێویستە ئەوان ئاگاداری ئەو بابەتەبن و تەنانەت لەو حاڵەتە بەشێوەیەکی تایبەتی باسی ئەو بابەتەیان لەگەڵدا بکەن و داوایان لێ بکەن کەسەرچاوەی هەواڵەکە بەمنداڵەکەیان نەڵێن.

**(١٣-٨-٦)*(ئەگەر منداڵەکەتان پەیڕەوی ڕای هاوڕێیەکانی کردو کارە نەشیاوەکانی ئەنجامدا، ئێوەش ئەنجامە نێگەتیڤەکان بخەنە بەرچاوی)***

کاتێ کەمنداڵ دوای هاوڕێکەی دەکەوێ وکارە نەشیاوەکانی هەڵدەبژێرێ، تەنیا وتار خوێندەوە وقسە بۆ ئەو بەس نییە. لەم کاتەدا دەبێ هۆکاری لۆژیکی (مەنتیقی) بۆ بهێننەوەو پێی بڵێن کە لەبەرچی ڕەفتارەکەی قبوڵ ناکرێت، وپێویستە لە دوایی‌دا کاری لەسەر بکەن.

+ بۆ منداڵ سنوورێك دەستنیشان بکەن. کاتێ منداڵەکەتان نیشانی داکە بەرپرسانە ڕەفتار ناکات، سنوورێکی بۆ دابنێن ، ئەگەر لەکۆڵان، سواری پاسکیل بوو، تەنیا لەبەرئەوەی منداڵانی‌تر ئەو کارە دەکەن، پێی بڵێن کەبۆ پاسکیلەکەی لێ وەردەگرنەوە. دوایی مۆڵەتی بدەنێ لەژێر چاودێری ئێوەدا چەند ڕۆژێك سواری بێت و لەکۆتاییدا، جارێکی‌تر مۆڵەتی پێبدەنەوە دووبارە لەکۆڵان بەتەنیا یاری بکات.

+ ئەگەر منداڵەکەتان لەبەرامبەر داواکارییەکانی منداڵانی‌تر تەسلیم بوو، بۆ ئەو ماوەیەی کەلەگەڵ هاوڕێیەکانی دەباتە سەر، سنوورێك دەستنیشان بکەن، بەپێی توندی تاوانەکەی چەند ڕۆژێك بێ بەشی بکەن و دووبارە مۆڵەتی‌بدەنەوە بچێتەوە ناو هاوڕێکانی بەمەرجێ هەڵەی تر نەکاتەوە.

دەربارەی بابەتە توندەکان، لەوانەیە ئێوە ناچار بن، منداڵەکەتان بۆ ماوەیەکی زیاتر بێ بەشی بکەن، تا پەیوەندییەکانی نێوانیان لاواز ببێت.

باشترین کار ئەوەیە کەئەم کارە بەشێوەیەکی ئاسایی ئەنجام بدەن. واتە تەنیا لەگەڵ ئەو منداڵانەی کەبەیەکەوە هەڵەیان کردووە، قەدەغە مەکەن، بەڵکو هەوڵ بدەن لەگەڵ منداڵانی‌تر بەچالاکییەکی نوێ ئاشنایان بکەن.

+ سوود لەپێداچوونەوەی زۆر وەربگرن: منداڵەکەتان وا لێبکەن کارە نەشیاوەکەی قەرەبووبکاتەوە بۆنموونە ئەگەر منداڵان هێلکەیان فڕێدایە حەوشەی ماڵی دراوسێوە، ناچاری بکەن حەوشەکە پاك بکاتەوەو دوایی داوای لێبوردنیان لێ بکاتو دەبێ نرخی هێلکەکانیش بدات.

ئەگەر منداڵەکەتان پرسیاری لێکردن بۆچی دەبێ بەتەنیایی نرخی هێلکەکانی بدات، خۆ ئەوان بەیەکەوە هەڵەکەیان ئەنجام داوە، لەوەڵامدا بڵێن (چونکە من بەتەنیا دایکی تۆم، نەك دایکی منداڵانی‌تر).

(١٣-٩)*( دۆڕاوو براوە نەشیاوەکان )*

بردنەوەو دۆڕاندن لەقۆناغەکانی جۆراوجۆری ژیاندا روودەدەن، بەڵام بۆ کەسانێك کەگیانێکی وەرزشکارییان نییە، تاقیکردنەوەیەکی خۆش نییە.ئایا ئێوە حەزدەکەن جارێکی‌تر لەگەڵ ئەو منداڵەی کەیارییەکەی تێکداوە، یاری بکەنەوە؟ ئایا ئەگەر (جوناتان) لەهەڵبژاردنی بەرێوەبەری پۆل دەنگی نەهێنا، لەگەڵ هاوپۆلەکانی شەڕدەکات؟ ئایا منداڵانی‌تر لەیاریکردن لەگەڵ (گلۆریا) خۆشی دەبینن، چونکە کاتێ دەدۆڕێت دەگری؟

فێربوونی گیانی وەرزشکاریو رووبەڕووبوونەوەیەکی چاك لەگەڵ بردنەوەو دۆڕاندندا، بەیەك شەو دەست ناکەوێت. زۆربەی منداڵان، کاتێ لەقوتابخانەی ئامادەیین، دەدۆڕێن نارەحەت دەبنو ناتوانن خۆیان رابگرن، بەڵام ئەگەر نموونەی لەوەرزشکارێکی چاکی نیشان بدەنو شتێك کەمتر لەوەی لێی قبوڵ مەکەن، منداڵیش فێردەبێ کەچۆن براوەیەکی باشو دۆڕاوێکی باش بێ.

(١٣-٩-١)*( گیانی وەرزشکاری پڕۆڤە بکەن )*

کاتێ رۆژانە لەوتەبێژەکانی وەرزشکاریێ، باس لەگیانی وەرزش دەکرێت، بۆ منداڵەکەتان مانای بردنەوەو دۆڕاندنی شەرافەتمەندانە شی بکەنەوە.

لەپێناسەی وەرزشکاری چاكو یاریکەری چاك، زۆر سوود وەربگرنو حاڵەتەکانی بۆ شی بکەنەوە کەلەناویدا مرۆڤەکان بۆڵەبۆڵ ناکەنو مۆرە لەیەکتری ناکەنو پیش ناخۆنەوە.

(١٣-٩-٢)*( نموونەیەك لەوەرزشکارێکی چاکی نیشان بدەن )*

منداڵان ئەو کارانە فێردەبن، کەدەبینن (ئێوە ئەنجامی دەدەن)

+ نموونەیەکی باش بن بۆ منداڵەکەتان، خۆتان وەرزشکارێکی باش بن، وەکو کەسێك کەبەبێ فیزی دەی باتەوەو بەقورسیو سەنگینی دەیدۆڕێنێت.

ئینجا منداڵەکەشتان فێر دەبێت، بەو شێوە کاربکات وهەرکە حاڵەتیشی دژوار دەبێ، چاو لەکارەکانی ئێوە دەکات.

+ دایك و باوکان لەکۆتایی هەر پێشبڕکێیەکدا زۆر خراپتر لەمنداڵەکانیان رەفتار دەکەن. هەندێجار لەوە ناچێت رستەی (یاری بردنەوەو شکستی تێدایە) زۆر کاریگەری هەبێت!

(١٣-٩-٣)*(لەسەر رەفتاری شیاوو چاك رایان بهێنن)*

بەمنداڵەکەتان مۆڵەت بدەن تا لەسەر کاردانەوەکان، خۆیان رابهێنن، بۆ منداڵانی بچووك گونجاوتر ئەوەیە کەمۆڵەتیان بدەنێ ئەوانیش لەسەر بردنەوەو دۆڕاندن خۆیان رابهێنن.

+ کاتێ لەگەڵ منداڵەکەتاندا یاری دەکەن، بەسوودوەرگرتن لەم هەلە، هەوڵبدەن رەفتاری گونجاو پتەوتر بکەن و یان بۆی شیبکەنەوە کەبۆچی هەندێ لەرەفتارەکان شیاون و هەندێکی تر نەشیاون. لەکاتێکدا کەخەریکن لەگەڵ منداڵ یاری دەکەن بەنیشاندانی کاردانەوەی گونجاو، شێوەی رەفتاری شیاوی فێر بکەن : (زۆرچاك یاریت کرد، تۆ بردتەوە. پێویستە جارێکی تر هەوڵی زیاتر بدەم)

+ رەفتاری یاریکەرێکی چاك بەشێوەیەکی ئاسایی بەمنداڵ نیشان بدەن تالەوکاتەدا کە خەریکە شێوەی پێکەنین فێردەبێت، بتوانێ بەئاسانی کەمێکیش دەمولێوی کۆ بکاتەوە. زۆربەی منداڵان، بەخێرایی تێ دەگەن و فێردەبن کەچۆن، کاردانەوەکانی خۆیان کۆنترۆڵ بکەن.

+ لەگەڵ منداڵەکەتاندا سەیری یاری یاریکەرانی وەرزشی بکەن. کاتێ کەسەیری بەرنامەکانی وەرزشی یان پێشبڕکێیەکانی تەلەفزیۆنی دەکەن و رەفتاری وەرزشکارانەکانی نیشان بدەن. کاتێ کەگەورەکان یان منداڵانی تر دەیبەنەوە یان دەدۆڕێن، دەربارەی رەفتاری وەرزشیانە بەیەکەوە قسە بکەن.

(١٣-٩-٤)*(رەفتاری وەرزشی نەشیاو، قبوڵ مەکەن!)*

ئەگەر منداڵەکەتان هەڵس وکەوتی وەك پێویست نییە، پێی بڵێن کەئەوە رەفتارێکی پەسەند نییە. ئەگەر کاتێ (جانت) دەدۆڕێت، کارتەکان فڕێ دەداتە سەر زەوی. ئیتر جارێکی تر یاری لەگەڵ مەکەن و یان تا ئەوکاتەی بەتەواوی شارەزا دەبێ لەیاریکردن دووری بخەنەوە. ئەگەر رەفتارێکی نەگونجاو لەچالاکییەکەی روویدا، لەگەڵ راهێنەرەکەی قسە بکەن و یان ئاگاداری بکەنەوە، ئەگەر دووبارەی کردەوە ئاگاداری بکەنەوە کەلەیاریەکە دوور دەخرێتەوە.

(١٢-٩-٥)*(رەفتاری چاکی وەرزشی پتەوتر بکەن)*

ئەگەر وەکو براوەیەك رەفتار دەکات و تا سنوورێك لەبەرامبەر کەسانی تر شانازی بەخۆیەوە دەکات، هانی بدەن.

(١٣-١٠)*(لاف لێدان و زۆر گوتن)*

(من لەتاقیکردنەوەی بیرکاری نمرەی (٩٥)م هێناوە، بەڵام تۆ تەنیا (٦٠)ت هێناوە) یان (باوکی من لەباوکی تۆ بەهێزترە) یان (من دەتوانم (٥) کەرەت تا ماڵەوە رابکەم، من باشترین وەرزشکاری قوتابخانەکەمانم)

لەوانەیە لەلای منداڵەکەتان لاف لێدان، رێگایەك بێت بۆ زاڵبوون بەسەر هاورێیەکانیداو یان کاریگەری هەبێ بۆ زاڵ بوون بەسەر دوژمناندا، بەڵام راستی ئەمەیە کەهیچ کەس ئارەزووی لاف لێدانی نییە، ئەم بابەتە بەتایبەت بۆ منداڵان، ناخۆشترە چونکە لاف لێدان و زۆر گوتنی منداڵ نیشانەی رارایی کەسایەتیە.

بەسوودوەرگرتن لەو شێوازە منداڵ، ئەو هەستە لاوازییەی کەبەرامبەر خۆی هەیەتی، قەرەبووی دەکاتەوە.

بۆیە لەسەرەتاوە بۆ کەمکردنەوەی رەفتاری نەگونجاوی لەو جۆرە هەوڵدەن و زیاتر بیخەنە ژێر چاودێرییەوە.

(١٣-١٠-١)*(لاف لێدانی کەم پشت گوێ بخەن)*

هەموو کەسێك ئاساییە کەهەندێجار لاف لێدا، بەڵام ئەگەر هاورێیانی منداڵ و خوشك و براکانی لەلاف لێدانی هیلاك دەبن، رایبگەیەنن کە ئێوە ناتوانن ئەو رەفتارەی پشت گوێ بخەن.

(١٣-١٠-٢)*(بەئاشکرا بەمنداڵەکەتان بڵێن)*

کاتێ کەلاف لێدانی منداڵ وەکو کێشەیەکی لێهات، بەئاشکرا پێی بڵێن، بەڵام پێی مەڵێن کەدرۆ دەکەیت (جان تۆ هەموو ئێوارەیەك دەربارەی ئەوە قسە دەکەیت کەچەندێك چاك یاریت کردووە، بەڵام ئێستا ئیتر خەریکی لاف لێدان و خۆهەڵکێشانیت. ئێمە شانازیت پێوە دەکەین، بەڵام بەسە!)

**(١٣-١٠-٣)*(هۆکارەکەی بدۆزنەوە)***

کاتێ کەدەبینن منداڵ رەفتاری لاف لێدانی هەیە، لەگەڵیدا قسە بکەن تا بزانن بۆچی منداڵ لاف لێدەدات‌و، ئایا هۆکارەکەی بەباشی زانیوە؟

+ نیشانی منداڵ بدەن، کەچۆن لاف لێدان زۆرجار ئەنجامی پێچەوانەی هەیە: ئەگەر منداڵ، هەوڵ دەدات کەسانی‌تر بخاتەژێر کاریگەری خۆیەوە، لێی بپرسن، کاتێ کەسانی‌تر زۆر باسی خۆیان دەکەن، ئەو چ هەستێك پەیدا دەکات؟ یان کاتێ ئەو لاف لێدەدات، هاورێیەکانی چی دەڵێن؟

+ کارێك بکەن کەمنداڵ رەفتارەکەی خۆی ببینێت، یەکێك لەنوێترین لاف لێدانی منداڵەکەتان بەشێوەیەکی نمایشی ئەنجام بدەن، ئێوە رۆڵی منداڵ ببینن‌و دوایی رۆڵەکانتان بگۆڕنەوە کاردانەوەی خۆتانی پێ نیشان بدەن.

**(١٣-١٠-٤)*(رێگایەکی تر فێری منداڵەکەتان بکەن تا بەهۆیەوە کەسانی‌تر بهێنێتە ژێر کاریگەری خۆیەوە)***

بەمنداڵەکەتان بڵێن، ئەگەر دەیەوێت کەسانی‌تر بەباشی دەربارەی ئەو بیربکەنەوە، رێگای چاکتر بۆ ئەو مەبەستە لەئارادایە. ئەم رێگایانەی خوارەوە بۆ سەرنج راکێشان گونجاون:

+ فێری بکەن کە چۆن وشەی باش‌و پێداهەڵدان بەکاربهێنێت: هەموو کەسێك ئارەزوو دەکات کەهانبدرێت‌و سەرنجی بدەن. منداڵەکەتان فێری ئەو وشانە بکەن کەبتوانێت بەشێوەیەکی ئاسایی قسە خۆشەکانی بۆ کەسانی تر باس بکات.

+ یارمەتیی بدەن فێری شارەزایی ببێت، پێی بڵێن ئەو کەسەی هەمیشە لاف لێدەدات‌و بەخۆی دەنازێت، لەراستیدا خەریکە لەکەسانی‌تر داوا دەکات کەسەرنجی بدەنێ. ئەگەر منداڵ ئاسوودە دەبێت‌و لەدەروونی خۆیدا شەرمنگێز نەبێ، پێویستی بەو هەموو پیاهەڵدانەی خۆی نییە یارمەتی بدەن تا شارەزای پەیدا بکات‌و سەرنجی ئەوە بدات کەداوای دەکات.

+ فێری بکەن کەبراوە یان دۆڕاوێکی چاك بێت. بۆ ئەوەی بەمنداڵەکەتان نیشان بدەن، چۆن بەشێوەیەکی خۆش بیباتەوە یان بیدۆڕێنێت. (سەیری بەشی١٣-٩ بکەن)

**(١٣-١٠-٥)*( بۆ منداڵەکەتان نموونەیەکی باش بن )***

رەفتاری خۆتان بپشکنن‌و سەیری بکەن، بزانن ئایا دەربارەی ماڵتان‌و ئەنجامی کارەکانتان هەمیشە بەخۆتان دەنازن‌و لاف لێدەدەن؟

رەنگەتەنیا رەنگدانەوەی رەفتاری خۆتان لەناو منداڵەکەتاندا بێ. ئەگەر وایە هەوڵبدەن رەفتاری خۆتان بگۆڕن هەتا بەنموونەیەك شایەنی هاندان بن.

**(١٣-١٠-٦)*(رەفتارو گوفتاری شیاو، هانبدەن)***

لەکاتێکدا دەبینن منداڵەکەتان کەمتر بەخۆیەوە دەنازێت و خەریکە خۆی لەسەر رەفتارێکی نوێ رادەهێنێت، لەبارەیەوە قسە بکەن (چەند رۆژە، دەبینم کەلاف لێنادەیت، زۆر چاکە!) (بەراستی پێویستە خەڵاتێکت بدەمێ، سەیرم کرد هەموو هاورێیەکانت باسی پاسکیلەکەی تۆ دەکەن، تۆش تەنانەت یەکجاریش بزیویت نەکردو زۆر هێمنانە رەفتارت کرد!)

**(١٣-١٠-٧)*( هەستی نەفس بەرزی لەدەروونی منداڵدا پێك بهێنن)***

ئەگەر منداڵەکەتان بەرادەی تەواو، هەستی نەفس بەرزی هەبێت، ئیتر پێویستی بەوە نییە شتەکان بەرووی خەڵکیدا بداتەوە.

+ سۆزی بێکۆتایی خۆتان بۆ منداڵەکەتان دەربڕن، پێویستە منداڵ دڵنیا بێت کەئێوە ئەوتان بەهۆی کەسایەتی خۆیو ئەو کارانەی ئەنجامی دەدات، خۆش دەوێت، پێی بڵێن کەخۆشتان دەوێت و شانازی پێوە دەکەن.

+ یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا بۆخۆی شارەزاییو ئارەزوو و چالاکی پەیدا بکات. ئەو منداڵەی کەشارەزایی و ئارەزووی هەبێ، زانیاریو ئەزموونی زیاتری بۆ هاوبەشیکردن لەگەڵ خەڵکیدا دەبێ، ودەربارەی خۆی هەستێکی باشتر پەیدا دەکات، چونکە زانیاری و توانای تایبەتی بۆ دروست بووە.

+ کێشەکانی قوتابخانەیی منداڵەکەتان چارەسەر بکەن: ئەگەر منداڵەکەتان لەفێربووندا، کێشەی هەیە، هەموو رۆژەکەی وەکو دەرگیرییەکی ئازاردەری لێ دێت.

ئەو منداڵەی بەردەوام شکست تاقیدەکاتەوە، ناتوانێت هەست بەسەرکەوتوویی بکات. ئێوە یارمەتی بدەن تا هەستێکی باشتری بەرامبەر بەقوتابخانە هەبێت.

+ یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا چەند هاورێیەك بدۆزێتەوە: برادەری یەکێکە لەگرنگترین پەیوەندییەکان کەبەسوود وەرگرتن لێی منداڵ دەربارەی خۆی شت فێر دەبێت و بەخۆی متمانە پەیدا دەکات. منداڵێك کەلەدۆزینەوەی هاوریدا کێشەی هەیەو یان لەناو کۆمەڵدا دەرکراوە، دیمەنی خۆی بەنەشیاو دێتە بەرچاو. دوورکەوتنەوە لەناو کۆمەڵداکارێکی شیاو نییە، بەتایبەت کاتێ کەمنداڵانیتر ئەم هەستە دەخەنە دوای کەئەو کەسێکی نەشیاوە، بۆیە واباشە منداڵەکە هانبدەن تا هاورێیەك بدۆزێتەوە. بەشی (١٣-١ بخوێننەوە)

+ پێرستێك لەرەفتارە شیاوەكان ئامادە بكەن. ئەم كارە شێوازێكی زۆر كاریگەرە، لەگەڵ ئەوەشدا بۆ ئەو منداڵانەی متمانەیان بەخۆیان نییە كارێكی گرانە. بەڵام داوایان لێ بكەن دەربارەی هەموو ئەو رەفتارانەی خۆی ئارەزووی هەیە ئەنجامیان بدات، تێبینی بنووسێت.

ئێوەش دەتوانن یارمەتی بدەن. داوای لێ بكەن ئەو رەفتارو هەستانەی كەكەسانیتر خۆشیان دەوێت، جێگیر بكات.

+ پێداگر بن. متمانە بەخۆكردن، بەخێرایی پێك نایەت، بۆیە پێویستە ئەم كارە وەكو هەوڵێكی درێژخایەنی لێ بكەن كەهەر رۆژەی و بەشێكی لێ ئەنجام بدات. هەروەها ئێوەش هەوڵ بدەن بیروڕا شیاوەكانی خۆتان زیاد بكەنو لەهەمان كاتیشدا تارادەیەكی گونجاو رەخنەو لۆمەكردن كەم بكەنەوە.

(۱۲-۱۰-۸)*(لەئەنجامە نێگەتیڤەكان سوود وەربگرن)*

ئەگەر منداڵەكەتان درێژە بەلاف لێدان دەدات، پێویستتان بەرێو شوێنە تا رەفتارەكەی بگۆڕن.

+ منداڵەكەتان لەو چالاكییانەی ئارەزووی هەیە، بێبەش بكەن (چونكە دەربارەی ئەوەی كەمەلەوانێكی چاكی، بەخۆت دەنازیت، بۆ بەیانی بۆ مەلەوانگە ناچیت).

+ شتێكی لێ وەربگرنەوە. (تۆ ئەوەندە دەربارەی ئەو پاسكیلە كەبڕیارە بۆت بكڕم، لافت لێداوە، بۆیە دەمەوێت كڕینەكەی دوا بخەم. چەند هەفتەیەك دەوەستم تاسەیر بكەم دەتوانێت بێ لاف لێدان دەربارەی پاسكیلەكەت لەگەڵ هاورێیەكانتدا قسە بكەیت یان نا؟).

+ هاورێیەتی منداڵەكەتان سنوور بەند بكەن (لەوە دەچێت هەر كاتێ لەگەڵ (بیلی) یاری دەكەیت، لەگەڵی پێشبڕكێی لاف لێدان رێك دەخەیت. بۆیە ئیتر بۆت نییە لەم هەفتەیە یاری لەگەڵ بكەیت!).

# بەشی چواردەیەم

## ترس

هەندێ لەمنداڵان هیچ کاتێ لەمانای ترس تێ ناگەن، بەڵام زۆربەیان بەدرێژایی ژیانیاندا، لەگەڵ کۆمەڵێك لەئەزموونی ترسناکدا، رووبەروو دەبنەوە ترسەکەیان (لەکەسانی نائاشناو غەریب، تاریکی، ئاژەڵان، گەردەلوول، تەوالێت) لەقۆناغێکی تایبەت لەژیانیاندا تووندتر دەبێت. بۆ نموونە ترس لەدەنگی بەرز لەتەمەنی دوو ساڵیدا دەگاتە دوا پلەی.

هەرچەند سەردەمی ژیان بۆ منداڵان پڕە لەخۆشی و شادی، بەڵام سەردەمێك لەژیاندا ترس بوونی هەیە کەتیایدا زانیارییەکانیان دەربارەی شوێن و کات لەم دنیا گەورەیەدا، زیاتر دەبێت. منداڵ لەو قۆناغەدا، لەشتی نوێ و شتی گەورەی وەکو شەمەندەفەر، شتی پڕ دەنگی وەکو گسکی کارەبایی و ئاژەڵانی جۆراوجۆر دەترسێت.

هەروەها لەم خولە یەکێك لەگەورەترین ترسەکانی منداڵان ئەوەیە کە نەکو دایك و باوکیان بەجێیان بهێڵن.

بەزیادبوونی ئەزموونەکانی منداڵ دەربارەی شوێنی ژیانی، هەندێ لەترسەکانی لەناو دەچێت، بەڵام جۆرەکانیتری ترس، جێگای ترسەکانی پێشوو دەگرێتەوە. هەندێ لەمنداڵانی تەمەن (٣ تا ٤) ساڵان لەوانەیە بەتایبەت لەدەنگە بەرزەکان و یان لەتاریکی بترسن، بەڵام منداڵانی (٥) ساڵ ئەزموونیان زیاترە. ئەوان دەربارەی شەمەندەفەر، ئوتومبێل ئاژەڵان، زانیارییەکیان دەست کەوتووە. لەم تەمەنەدا رەنگە هێشتا لەوە دەترسن نەوەکو دایك و باوکیان بەجێیان بهێڵن.

زۆربەی منداڵانی تەمەنی (٦) ساڵی، کە تەمەنی سەرهەڵدانی ترسەکانە. دوور نییە دووبارە ترس لەدەنگی بەرز لەو تەمەنەدا سەرهەڵ بدات.

ترس لەجادوگەرو گیانە نهێنییەکان، لەڕیزی یەکەمدایەو بەدوایدا ترس لەونبوون و بەتەنیا خەوتن. منداڵان زۆرجار لەهێزی هەندێ شتی وەك باو ئاگر دەترسن. هەندێ لەئەوان دەربارەی زیانەکانی توونددی جەستەییدا، ئازان، بەڵام لەڕووشان و برین دەترسن و لەکۆتاییدا، یەکێك لەترسە سەرنج راکێشەکان ئەوەیە، کەدەربارەی تەندروستی دایك و باوکیان دەترسن.

منداڵێکی تەمەن ٧ ساڵ دەتوانێت وایبرکاتەوەو تەفسیر بکات. جارجار سێبەرەکان لەلای منداڵ بەشێوەی دێوو درنج و هەندێ جاریش وایدەکەنەوە کەبوونەوەری ترسناك لەماڵەوەیان هەیە. منداڵ لەو رووداوانەی کە بەدرێژایی شەودا لەژێر سیسەمەکەی روودەدات، دەترسێت. ئەو منداڵە تەنانەت نیگەرانی شەڕێکی گەورەیە کە وڵاتەکەیان لەگەڵ وڵاتێکی تردا دەیکات، هەموو رۆژێك لەتاو رووداوەکانی رۆژانە نیگەرانە. بۆنموونە دەترسێت خۆشەویست نەبێت، درەنگ بەقوتابخانە بگات و یان تەنانەت هەرگیز دایکی نەگەڕێتەوە لای.

کاتێ منداڵ تەمەنی دەگاتە (٨) و (٩) ساڵ، بەشێوەیەکی گشتی ترسی کەم دەبێتەوە، بەڵام نیگەرانە سەرەکییەکانی ئەمەیە: کەسایەتیەکەی لاواز بێ‌و کەسانی‌تر گاڵتەی پێ بکەن.

لەتەمەنی (١٠) ساڵیدا بەزیادبوونی متمانەی بەخۆی ئەو جۆرە ترسانەش کەم دەبێتەوە.

بەڵام بەبەرزبوونەوەی تەمەنی منداڵ هەموو ترسەکانی کۆتاییان نایەت. منداڵان‌و گەورە ساڵان هەرکامیان بەجیا ترسی تایبەت بەخۆیان هەیە. منداڵانی ئەمڕۆ، لەکارەساتی ئوتومبێل، ئاگر، مردن، شەڕ، نمرەی کەم، دایك‌و باوکی ناڵەبار، کەم ئەوەزی وبەرزایی‌و دزەکان دەترسن. خوێندنەوەو لێکۆڵینەوەکانی لێکۆڵەرەکان لەساڵی (١٩٨٥)دا نیشانی داوە کەجیاوازی دیاری نێوان بابەتە ترسناکەکانی منداڵانی ئەمڕۆ لەپێوانەکردن لەگەڵ منداڵانی وەچەی پێشوو (دایك‌و باوکانی ئێستا) زۆربوونی ترس لەبەرزایی‌و دزی شەوانە دایە.

زۆربەی ترسەکانی خەڵکی کۆمەڵگا، بناغەی لەتاقیکردنەوەکانی قۆناغەکانی منداڵیدایە. ترسە کۆمەڵایەتیەکان وەکو ترس لەقسەکردن لەناو کۆمەڵدا، لەوانەیە لەهەندێ کارەسات‌و رووداوی سەردەمی منداڵیدا پێك هاتبێت‌و ترس لەشوێنە گەورەکراوەکان بەهۆی ترس لەقوتابخانە یان بەجێ‌مان لەکەسانی‌ترەوە پێك هاتووە. دەبێ مەبەستی ئێوە ئەوەبێ کەهاوکات لەگەڵ پەرەپێدانی شارەزاییەکانی منداڵ‌و متمانەی بەخۆی، یارمەتی بدەن لەکۆمەڵێکی گەورەی ترس‌و نیگەرانییەکان تێ‌پەڕێت‌و لەبەهێزبوونی تووندی ترسەکان بەرگری بکەن. بەسوودوەرگرتن لەرێنماییەکانی خوارەوە، دەتوانن ترسی منداڵەکەتان بگەیەننە کەمترین ئاست‌و تەنانەت بەسەریشیدا زاڵ بن.

رێنماییە گشتییەکان بۆ بەرگری‌کردن لەپەتەوبوون‌و بناغە دانانی ترس:

+ ئایا ترس بەپێی تەمەنی منداڵە؟

تا چ تەمەنێك دەتوانرێت ترس پشت گوێ بخرێت؟

هەر ترسێك بۆ خۆی تەمەن‌و نموونەیەکی تایبەت بەخۆی هەیە. لەهەموو قۆناغەکانی ئەم بەشەدا، ئەو زانیارییانەتان دەست دەکەوێت کە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکانتان یارمەتیتان دەدات. بێجگەلەوەش لەگەڵ شێوەو جۆرەکانی ترسیش ئاشنا دەبن.

بەڵام ئەگەر ترس شێوەی تایبەتی خۆی هەبێ، ئیتر پێویستی بەپشتگوێ‌خستن نییە. کاتێ نیگەرانی منداڵان ئەوەندە زۆرە کەتوانای کارکردنی کەم دەکاتەوە، دەستتێوەردانی دایك‌و باوك پێویستە. زۆربەی منداڵانی (٣ و ٤ و٥) ساڵ لەتاریکی دەترسن.

بەڵام ئەگەر منداڵ شەو خەوێکی ئاسوودەی لێ نەکەوێ، دەستتێوەردانی ئێوە پێویست‌و گونجاوە.

+ لەرادەبەدەر بەرامبەر ترسی منداڵەکەتان کاردانەوە نیشانە مەدەن. هەر بەم شێوەیە

کەپشت گوێخستنی ترس کارێکی گونجاو نییە، بەڵام هیچ کاتێك کاردانەوەش لەسنووری خۆی زیاتر نیشانی منداڵ مەدەن. بیرتان نەچێت کەوەلامێکی گونجاوی (وەکو ئاگاداری خۆتان بن) دەتوانێت لەبەرەوپێش چوونی ترسەکەی بەرگری بکات.

گاڵتەپێکردن، تووڕەبوونو رەخنەی نەگونجاو، نیگەرانی منداڵ زیاتر دەکات. بۆ نموونە، رەستەی وەکو (چ منداڵێکی ترسنۆکە!) یان (پشیلەیەك بەو بچووکییە خۆ هیچت لێ ناکات!) کاریگەری نەشیاوی دەبێت، بەڵام لەزۆربەی کات دا، کاردانەوەی منداڵ بەرامبەر ئەو رستانەی ئێوە شاردنەوەی ترسەکانە ، نەك بیرچوونەوەیان. هەرچەند بەتووڕەییەکی زیاتر پێی بڵێن کەنابێ بترسێت، ترسەکە لەناخیدا زیاتر دەبێت.

سەرنجی لەرادەبەدەریش هەڵەیە، لەئامێزگرتنو نەوازشی منداڵ، بەدوای سەرهەڵدانی ترسێك، ئەو هەستە لەناویدا زیاتر دەکات، کەمەترسییەکی راستی لەئارادایە. پیاوێك کەهێشتا لەپشیلەکان دەترسێت، تا ئێستا نەیتوانیوە پەیوەندییەکی شیاو لەگەڵ ئاژەلاندا پێك بهێنێت. دایكو باوکی ئەو پیاوە لەکاتی منداڵیدا بەنزیکبوونەوەی لە پشیلە، لەئامێزیان دەگرتو دەیانوت (مەترسە!) هیچ کەسێك ناتوانێت ئازارت بدات! سەیر بکە پشیلەکە ناتوانێ نزیکت بێتەوە) بەم شێوە بەیەککەیشتنە، دیمەنێکی ترسناك لەپشیلەیان لەمێشکی منداڵدا، بەجێهێشتووە.

+پشتگیری منداڵ بکەن: ئەگەر منداڵ لەبوونی دێوو درنجی ژێر سیسەمەکەی دەترسێت، ئێوە دڵنیای بکەنەوە کەشتێکی وابوونی هەر نییە.

دوایی هانی بدەن تا بەیەکەوە سەیری ژێر سیسەمەکە بکەن. پێویست ناکات بەوتارێکی دووروودرێژ دەربارەی خەیاڵی بوونی دێوو درنج رازی بکەن، یان خۆتان چەند جار ژوورەکەی بگەڕێن.

+رەفتاری نەترسانە پتەوتر بکەن: کلیلی یارمەتیدانی منداڵان بۆ لەناوبردنی ترس هاندانیانە بۆ ئەنجامدانی رەفتاری، نەترسانە.

کاتێ منداڵەکەتان هەڵدەستێت تا لەگەڵ ئاژەلێکدا یاری بکات، هانیبدەن. دەربارەی شێوەی رووبەڕووبوونەوەی منداڵ لەگەڵ حاڵەتە جۆراوجۆرەکاندا، رای خۆتان دەرببڕنو لەئامێزی بگرن.

ئەو شێوازە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ جارێکیتر نەترسانە ئەو کارە ئەنجام بدات.

رێنماییەکان بۆ زاڵبوون بەسەر ترسدا:

کاتێك ترسی منداڵێك بۆ ماوەیەکی دووروودرێژ دەمێنێتەوە، یان بەئەندازەیەك تووندە کەچالاکیەکانی ژیانی تێکداوە، هەوڵی ئێوە بۆ کەمکردنەوەی ترسەکە پێویستە، چونکە ئەگەر چارەسەر نەبێت، ترسێکی ئاسایی وەکو (فوبی)یێکی راستی لێدێ ئەو کەسەی دوچاری نەخۆشی (فوبی) بێ، هەرچەندە ترسەکەی نەگونجاوە، بەڵام ناتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت.

رەنگە دوایین ڕێگاچارە، یارمەتی وەرگرتن لەکەسانی پسپۆربێ، بەتایبەت بۆ ئەو کەسانەی کەزۆرجار دوچاری ترسی نوێ دەبن، بەڵام بۆ ئێوەش چەند شێوازێك لەبەردەستدایەکەدەتوانن تاقییان بکەنەوە.

لەسەر بنەمای ئەنجامی لێکۆڵینەوەی دەروونناسان، کەمکردنەوەی حەساسیەتی منداڵ بەرامبەر بەترس، ڕێگایەکی گونجاوە بۆ زاڵبوون بەسەریاندا.

ترسی منداڵ بەراورد بکەن. ئایا منداڵەکەتان لەهەموو جۆرە سەگێك دەترسێت یان تەنیا خۆی لەسەگە ڕەشەکان دوور دەکاتەوە؟ ئەگەر لەهەورە تریشقە دەترسێت ئایا لەگرمەی هەور زیاتر دەترسێت یان لەبرووسکەکەی؟ لەگەڵ منداڵەکەتاندا قسە بکەن و لەو کاتەی کەترسا، چاودێری کاردانەوەکانیان بکەن تا زیاتر دەربارەی ترسەکەی ئاگاداری پەیدا بکەن.

+ داوا لەمنداڵەکەتان بکەن ڕێژەی ترسەکەی دەستنیشان بکات، ترس ئاستی جۆراوجۆری هەیە، بەشێوەیەك کەزانیاریتان دەربارەی ئەندازەی ترسەکە یارمەتیتان دەدات تا منداڵەکەتان لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی لەگەڵ شتە ترسناکەکاندا کۆنترۆڵ بکەن و یارمەتی منداڵیش دەدات تا سەرنجی کەمبوونەوەی ترسەکەی بدات. بۆ منداڵانی گەورەتر باشتر وایە لەنمرە بەندی لە(سفر)وە تا (دە) سوود وەربگرن. بەم مانایە داوایان لێ بکەن، ڕێژەی ترسەکەیان بەیەکێك لەژمارەکانی نێوان سفر تا دە رابگەیەنێت. بۆ منداڵانی بچووك کەمانای ژمارەکان تێ ناگەن، باشتر وایە ڕێژەی ترسی خۆیان بەدووری نێوان دوو دەستیان نیشان بدەن.

+ ڕێگاکانی پووچەڵکردنەوەی نیگەرانی دەستنیشان بکەن و فێریان بکەن، پێش هەستانەوە بۆ زاڵبوون بەسەر ترسدا متمانە پەیدا بکەن، چونکە ئەگەر ترس بەخێرایی توووند بکرێتەوە، منداڵ بەر لەوەی لەئەنجامی بەرەنگاریکردنی لەبەرامبەر ترسەکە تێبگات، لەو شوێنە رادەکات بۆیە بەر لەوەی لەسەر کەمکردنەوەی حەساسیەتی منداڵەکەتان بەرامبەر ترسەکەی کاربکەن، ڕێگاکانی پووچەڵکردنەوەی نیگەرانییەکانی تاقیبکەنەوە.

سوودوەرگرتن لەشێوازەکانی ئارامی، یەکێکە لەباشترین ڕێگاکانی بۆ بەرەنگار بوونەوەی نیگەرانی، چونکە لەلایەنی جەستەییەوە هیچ کەسێك ناتوانێ لەیەك کاتدا، هەم ئارام بێت و هەم نائارام. (بەشی ٢-١٠ بخوێنەوە)

دووبارەکردنەوەی پێناسەیەکی وەکو (ئارام)، دەتوانێ لەسەر ئارامگرتن کاریگەری هەبێ.

منداڵ هەناسەیەکی قووڵ هەڵدەمژێت و بەدووبارەکردنەوەی ئەو پێناسەیە. (ئارام بگرە) ترسەکەی کەم دەبێتەوە، بوونی ئێوە لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی منداڵەکەتان لەگەڵ

حاڵەتێکی دژواردا جۆرێك لە پشتگیریکردنیانە. نزیکبوونەوەی ئێوە لەمنداڵەکەتان زیاتر ئاسوودەی دەکات و هانی دەدات لەجیاتی پاشەکشە، هەوڵ بدات بەسەر ترسەکەیدا زاڵ بێت.

شێوازەکانی چارەسەرکردنی نیگەرانی بریتییە لە: گوێ گرتن لەمۆسیقا، خواردن و ژماردن.

لەڕاستیدا ئەو جۆرە چالاکییانە، خەیاڵی منداڵ لەترسەکە دووردەکاتەوە بۆ نموونە، منداڵێك لەکاتی گەردەلوولدا گوێ لەمۆسیقا دەگرێت، لەکاتی نزیکبوونەوە لەسەگ، بەستەنی دەخوات و منداڵێکی تر لەژووری دکتۆردا، کاشییەکان دەژمێرێت.

هەر قۆناغێك لەم بەشەدا بریتییە لەڕێگا تایبەتییەکان بۆ زاڵبوون بەسەر ترسێکی تایبەتیدا. ئێوەش ژمارەیەکی زیاتر لەشێوازە گشتییەکان فێر دەبن.

**(١٤-١)*( ترس لەئاژەڵان )***

هەندێ منداڵان لەسەرەتاوە ئاژەڵانیان خۆش دەوێت، بەڵام هەندێکی تر لێیان دەترسن. منداڵ لەتەمەنی (٢) تا (٣)ساڵیدا سەرنج دەدات کەهەندێ لەئاژەڵان مەترسیدارن. بەڵام بۆ دیاریکردنی جۆرەکانی مەترسی بەئەندازەی پێویست زانیارییان نییە، بۆیە نزیکیان نابنەوە، ئەگەر تاقیکردنەوەیەکی ناخۆش لەو نزیکبوونەوەیە لەگەڵ ئاژەڵاندا بۆ منداڵ ڕوونەدات، ئەم مەترسییە تا تەمەنی (٥) تا (٦) ساڵیدا چارەسەر دەبێت، بەڵام ئەگەر وانەبێ وەك ترسێکی هەمیشەیی، لەدەروونیاندا دەمێنێتەوە.

دوورخستنەوەی منداڵ لەئاژەڵان وەکو مار، مشك، یان ئاژەڵانی گەورە. کارێکی ژیرانەیە. بەڵام بۆ ئاژەڵانی ماڵی باشتر وایە منداڵەکەمانی لێ دوورنەکەینەوە.

بۆ کەمکردنەوەی ترسی منداڵەکەتان، ڕێگا زۆر هەن کەئاماژە بەهەندێکیان دەکەین:

**(١٤-١-١)* (ترسی منداڵ پشتگوێ بخەن)***

لەسەرەتاوە باشتر وایە ترسی منداڵەکەتان پشت گوێ بخەن: لەجیاتی هەر قسەیەك بەرەفتاری خۆتان وا نیشان بدەن کەلەئاژەڵان ناترسن. کاتێ بەیەکەوە دەچنە لای سەگێك، چاوەڕێی کاردانەوەی منداڵەکەتان مەکەن بەڵکو بێئەوەی سەرنجی بدەنێ، سەگەکە نەوازش بکەن. منداڵەکەتان ناچار مەکەن لاسایی ڕەفتاری ئێوە بکاتەوە، بەڵکو وەکو نموونەیەك چۆنیەتی هەڵس وکەوتی باش لەگەڵ ئاژەڵانی فێر بکەن.

**( ١٤-١-٢ ) *( دەستنیشانی ئەو شتە بکەن کە منداڵ لێی دەترسێت )***

تـا ئەورادەیـەی پێتـان دەکرێـت، بـەوردی ترسـی منـداڵ بپشـکنن، رەنگـە لەوەبترسـێت پشیلەکە، چرنووك لەدەمو چاوی بگرێتو یان سەگەکە گازی لێ بگرێت.

**( ١٤-١-٣ )* ( وێنەی ئاژەڵانی نیشان بدەن )***

سـەرەتا رای خۆتـان دەربارەی ئـەو ئاژەڵانـەی منـداڵ لێـی دەترسێت، رابگەیـەنن. دوایـی بەسـوودوەرگرتن لەوێنـەی کتێبو گۆڤارەکـان لەگـەڵ منداڵەکـەتاندا قسـە بکـەن. دەربـارەی شێوەی وەسـتانو دانیشـتنو دەربـارەی ئاژەڵان قسـەی لەگـەڵدا بکـەن. وێنـەکانیان لەهـەموو شوێنی ماڵەوە هەڵواسن.

**( ١٤-١-٤ )* ( ئاژەڵەکە بپشکنن )***

دەربارەی ئاژەڵەکە چیرۆکی بۆ بگێڕنەوە. ئاگادار بن ئـەو چیرۆکانە ترسـناك نـەبن. بـۆ زۆرکردنـی زانیارییـەکانی منـداڵ، کتێبـی بـۆ بخوێننـەوەو پێـی بڵێـن کاتـێ سـەگ کلکـی دەجولێنێتو حەپە حەپ دەکاتو گوێی شۆڕدەکاتەوە، حاڵەتێکی دۆستانە نیشان دەدات.

**( ١٤-١-٥ )* ( بامنداڵەکەتان سەیری فیلمو کارتۆنی ئاژەڵان بکات )***

باشـتر وایە ئـەو فیلمانـە دەربـارەی ئاژەڵان بێت، کاتـێ کاریگـەرترە کەنەخشـی یەکـەمی ئەکتەرەکەی منداڵ بێ.

**( ١٤-١-٦ )* ( لەدوورەوە سەیری ئاژەڵان بکەن )***

منداڵەکـەتان ناچار مەکـەن نزیکـی ئـەو ئاژەڵـە ببێتـەوە کـەلێی دەترسـێت. باشـتر وایـە مۆڵەتی بدەنێ سەیری منداڵانیتر بکات کەخەریکن سەیری ئاژەڵان دەکەن. سەرەتا بەیەکەوە لەماڵەوە سەیری ئاژەڵان بکـەن، دوایـی لـەدەرەوە. بـەرە بـەرە دوورییەکـە کـەم بکەنـەوە، بـەڵام ئاگاداری هەستی ئاسوودەیی منداڵ بن، خۆڕاگر بن. لەوانەیە دوای چەند رۆژێك لـەراهێنان ئینجا منداڵ چەند هەنگاوێك بەرەوپێشەوە بچێت.

**( ١٤-١-٧ )* ( بۆ منداڵ نموونە بن )***

لـەکاتێکدا کەمنداڵەکـەتان کـەمێك دوورتـر وەسـتاوە، خۆتـان نزیکـی ئاژەڵەکـە ببنـەوەو بەدەنگی بەرز رەفتارەی خۆتانی بۆ شی بکەنەوە (سەیر کە خەریکم دەست بۆ گوێی دەبەم، سەیر کە چۆن کلکی دەجووڵێنێت. لەوەدەچێت حەز بکات کەسێك نازی بداتێ).

**( ١٤-١-٨ )* ( بەیەکەوە لەئاژەڵەکە نزیك ببنەوە )***

هەوڵ بدەن بچووکترین و ئارامترین ئاژەڵ بۆ قۆناغی یەکەم هەڵبژێرن. لەحاڵێکدا کەدەستی منداڵەکەتان گرتووە، بەئارامی بۆ لای ئاژەڵەکە بچن و منداڵەکەتان هانبدەن. فێری بکەن تا لەگەڵ خۆیدا قسە بکات، بۆنموونە، (من وەزعم زۆر باشە، قەت ناترسم، ئەم سەگە زۆر جوانە)

لەکاتی نزیکبوونەوە لەئاژەڵدا، داوا لەمنداڵەکەتان بکەن ئەندازەی ترسەکەی رابگەیەنێت. هەر هەنگاوێك بەرەوپێشتر دەچن، بوەستن و رێژەی ترسەکەی لێ بپرسن.

منداڵ بۆ دەربرینی ترسەکەی لەژمارەکانی (١) تا (١٠) سوود وەردەگرێت. ئەگەر رێژەی ترسەکەی هاتە خوارەوە بۆ لای ئاژەڵەکە هەنگاو هەڵگرن.

**( ١٤-١-٩ )* ( هەوڵبدەن کاتێکی زیاتر لەگەڵ ئاژەڵدا بەسەر بەرن )***

کاتێکی زیاتر بۆ بوونی لەگەڵ ئاژەڵاندا دیاری بکەن. گەورەترین سەرکەوتن بۆ منداڵ، دەست لێدانی ئاژەڵە. فێری رێگای شیاوی ئەو کارەی بکەن. ئەگەر ترسی منداڵەکەتان کەم بووەوە، بەرە بەرە خۆتان لەمنداڵ و ئاژەڵەکە دووربکەنەوەو لەدوورەوە هانی بدەن.

فێری بکەن چۆن لەگەڵ ئاژەڵانی نامۆ رووبەروو بێتەوە، ئەو نیشانانەی کەئاژەڵ بۆ دەربڕینی دوژمنایەتی برادەرێتی و تووڕەیی بەکاری دەهێنێت، فێری منداڵەکەتانی بکەن. بۆنموونە، کلك جووڵاندنی سەگ نیشانەی برادەرییە، بەڵام ئەگەر ددانەکانی جیڕکردەوەو وەڕی باشتر وایە لەو کاتە نزیکی نەبنەوە.

**( ١٤-٢ )* ( ترس لەزیندەوەران )***

ئەو کەسانەی کەبەراستی زیندەوەرانیان خۆش دەوێت، ژمارەیان زۆر نییە، بەڵام ئێوە ناتانەوێت منداڵەکەتان بەشێوەیەکی نائاسایی لێیان بترسێت. سەرنجدانی کەسایەتی منداڵ و هەستی خێزان بەرامبەر زیندەوەران و بێزارییەکی ئاسایی دەتوانێت ببێتە ترسێکی راستی کەژیان بەتایبەت ژیانی دەرەوەی ماڵەوە، دژوار دەکات. زۆربەی منداڵان و تەنانەت دایك و باوکان هەمیشە دەترسن.

**( ١٤-٢-١ )* ( بەرگری لەترسەکە بکەن )***

هەستی ئێوە بەرامبەر زیندەوەران شێوەی بیرکردنەوەی منداڵەکەتان لەو بوارەدا پێك دەهێنێ. بەپێداگری بەڵام لەسەر خۆ منداڵەکەتان فێر بکەن دەست لەهیچ زیندەوەرێك نەدات، بەڵام ئاگادارین، مەیترسێنن.

+ کاردانەوەیەکی توند لەخۆتانەوە نیشان مەدەن، ئەگەر منداڵەکەتان بەئاسوودەیی زیندەوەرانی جۆراوجۆر لەسەر زەوی هەڵدەگرێت، مەترسن. بەڵام لەهەلێکی گونجاودا بۆی شیبکەنەوە کەنابێ دەست لەهەندێکیان بدات.

+ پلەی زانیاری منداڵەکەتان زیاد بکەن. دەربارەی ئەو منداڵانەی لەزیندەوەران ناترسن، زیادکردنی زانیارییەکان دەتوانێ یارمەتیدەربێت. دەربارەی یەکسان بوونەوەی سروشت و رۆڵی گرنگی زیندەوەران قسەی بۆ بکەن. مێروولەکان لەکاتی کارکردن و جاڵجاڵۆکەیەك کەخەریکە تەناڵ خۆی دەچنێت، سەیری بکەن. بەخوێندنەوەی ئەو کتێبانەی دەربارەی زیندەوەرانە، ئاستی زانیارییەکانیان فراوانتر بکەنەوە تا لەسوودی ئەو بوونەوەرانە ئاگادار بینەوە. منداڵەکەتان فێر بکەن کەچۆن لەزیانی زیندەوەران رزگار بێ.

بۆنموونە، چۆن دەتوانێ مێشێك بەمێش کوژ بکوژێت یان چۆن کرمێك یا هەزارپێیەك بەپارچە کاغەزێك بخاتە دەرەوەی ماڵەوە. نیشانی بدەن کەببینێنی زەردەواڵەیەك بێ جووڵە بوەستێت.

(١٤-٢-٢)* (یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا بەسەر ترسەکەیدا زاڵ بێت)*

ئەگەر ترسی منداڵەکەتان هێشتا ماوە. لەپێشنیارەکانی خوارەوە سوود وەربگرن:

+ هۆکاری ترسەکە بەش بەش بکەن: ئەو زیندەوەرەی منداڵ لێی دەترسێت، دیاری بکەن. دوایی بەنیشاندانی وێنەکانی ئەو زیندەوەرە، یارمەتی بدەن تا لەگەڵ شێوەی ژیانیدا ئاشنا بێ.

+ دەربارەی ترسەکەی بدوێن. هۆکاری ترسی منداڵەکەتان بدۆزنەوەو بیرکردنەوە نەشیاوەکانی چاك بکەنەوە. دەربارەی زیندەوەرە بێ مەترسییەکان و سوودیان بەیەکەوە قسەو باس بکەن.

+ ئەو زیندەوەرە بگرن و بیخەنە ناو شووشەیەکەوە. دوایی شووشەکە دوورتر لەخۆتان دابنێن و داوا لەمنداڵەکەتان بکەن لەدوورەوە سەیری بکات و بەرە بەرە لێی نزیك بێتەوە. داوای لێ بکەن ئەم رستەیە بڵێتەوە (کرمی ناو شووشەکە دیلەو ناتوانێ بێتە دەرەوە، من دەتوانم بەشووشەکەوە هەڵیبگرم)

+ هانیبدەن تا شووشەکە هەڵگرێت و دوایی زیندەوەرەکە بخەنە سەر زەوی تا بڕوات. قۆناغەکانی سەرەوە بۆ جۆرەکانی ترس لەزیندەوەرانی تریش ئەنجام بدەن تا منداڵەکەتان متمانە بەخۆی پەیدا بکات.

**( ١٤-٢-٣ ) ( منداڵەکەتان هانبدەن )***

منداڵەکەتان بۆ بەرەو پێش چوونی لەرووبەرووبوونەوەی لەگەڵ زیندەوەراندا، هانبدەن. پێی بڵێن کەمەمیشە کوشتنیان پێویست ناکات، بەڵام بۆ کاری پێویست ئەوکارە بکات. سوود لەپاداشتە سروشتییەکان وەربگرن. بۆنموونە، بیبەن بۆ گەشتوگوزار بۆ ناو داوێنی سروشت. ئەگەر منداڵەکەتان لەنێوان مێروولەکاندا دانیشت مانای وایە، سەرکەوتنێکی گەورەتان بەدەستهێناوە!

**( ١٤-٢ )* ( ترس لەگەردەلوول یان هەورە تریشقە )***

ئاسمانی رەش، گرمەی توندی هەور ، بای بەهێز یان گڤەی (با) تەنانەت بۆ زۆربەی گەورە ساڵانیش ترسناکە. ترس لەئاوو هەوای گەردەلوولاوی، لەتەمەنی (٩-١٠)ساڵیدا دەگاتە دوا پلەی. بەڵام ئەمە لەهەموو منداڵاندا یەکسان نییە.

هەندێ لەمنداڵان تەنانەت هەورەتریشقە یان خۆشدەوێ، لەحاڵێکدا کەهەندێکی‌تر لەژێر بەتانی خۆیان دەشارنەوە، یان تا کۆتایی گەردەلوول لەپەنای سووچێك دا دەمێننەوە.

ئەگەرترسی منداڵەکەتان لەو جۆرە رووداوە سروشتیانە، زۆر توونده یان زیاتر لەچەند مانگێك درێژەی کێشاوە، بۆ بەرگری‌کردن لەبندا کوتانی ئەو ترسە، بەرنامەی لای خوارەوە دەست پێبکەن. ئەگەر هەستی ئێوە یەکێکە لەهۆکارەکانی ترسی منداڵ، سەرەتا کاردانەوەی خۆتان بەرامبەر بەگەردەلوول کۆنترۆڵ بکەن.

**( ١٤-٣-١ )* ( شێوازەکانی ئارامگرتن فێری منداڵەکەتان بکەن )***

بەشی (٢-١٠) بخوێننەوە. کاتێ منداڵ ئارامی گرت، بەرنامەکانی خوارەوە کاریگەری دەبێت.

**( ١٤-٣-٢ )* ( منداڵەکەتان لەبەرامبەر ترسەکانی بەهێزتر بکەن )***

قۆناغەکانی خوارەوە یارمەتی منداڵ دەدات تا بەسەر ترسەکانیدا زاڵ بێت:

١. هۆکاری ترسەکە دەستنیشان بکەن، پێرستێك لەو بابەتانەی منداڵ لێیان دەترسێت ئامادە بکەن؟.

٢. بیرکردنەوە نەشیاوەکان چاك بکەن. (جیسون) لەوە دەترسێت کە(با) لەزەوی بەرزی بکاتەوەو (لیندا) وابیری دەکردەوە کەجادووگەرەکان (گرمە) دەنێرن.

٣. دەربارەی کەش‌و هەوا زانیاری منداڵ زیاد بکەن. بەخوێندنەوەی ئەو کتێبانەی لەگەڵ تەمەنی منداڵدا دەگونجێت، زانیارییەکانی زیاد بکەن. یەکێك لەبابەتەکانی سەرنج راکێش بۆ منداڵانی گەورەتر، لێپرسینەوەی دووری کارەبایە (بەشی رووناکی گرمەو بروسکە) شێوازی

کارەکە ئەمەیە کەماوەی کاتی نێوان بینینی کارەباو بیستنی گرمەی هەور، بەپێی چرکە بژمێردرێ. (هەر چرکە، نیشانەی کیلۆمەترێکە).

٤. لەرستەی شیاو سوود وەربگرن: مەبەست لەسوود وەرگرتن لەو رستانەیە کەمنداڵ دڵنیا دەکاتەوە. بۆنموونە (تائێستا گەردەلوول، لەسەر ئەم شارە هەڵی نەکردووە)، (گەردەلوول لەشوێنی بەرز دەدات، من نەلەسەربانم نەلەسەر درەخت) ،( گرمەی هەور، تەنیا دەنگێکە و ناتوانێت زیانێك بەمن بگەیەنێت).

٥. لەتاقیکردنەوەکانی راستی سوودوەربگرن. لەکاتی گەردەلوول‌و رەشەبایەکی راستیدا، بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری دەنگەکەی، یەکێك لەکاسێتەکانی منداڵەکەتان بڵاوبکەنەوە. سەرەتا دەنگی نەوارەکە بەرز بکەنەوە، بەڵام بەرە بەرە دەتوانن بەکەمکردنەوەی دەنگی نەوارەکە ترسەکەی بشکێنن. یان بەیاری کردن‌و سەیرکردنی تەلەفزیۆن، سەرقاڵی بکەن تا ئەو بایەخەی پێ‌نەدات.

(١٤-٣-٣)* (منداڵەکەتان هانبدەن‌و بەهێزتری بکەن)*

بەمنداڵەکەتان بڵێن ئێوە زۆر خۆشحاڵن، کەئەو توانیویەتی بەسەر ترسەکەیدا زاڵ بێ‌و دەربارەی ئاوو هەواوە شتێك فێربووە. هەموو جارێ هانی بدەن. ئەگەر لە(با) دەترسێت. سەرکەوتنەکەی بەفووکردنە میزەڵانێك لەرۆژێکی رەشەبا بەهێزتر بکەن‌و چەترێکی بۆ بکڕن.

(١٤-٤)* (ترس لەتاریکی)*

هەموو منداڵان، بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەیەك لەتاریکی دەترسن. ئەو ترسە زۆرجار لەتەمەنی ٢ تا ٣ساڵی سەرهەڵدەدات، ترس لەتاریکی لەنێوان منداڵاندا، جیاوازەو دەگۆڕێت، شەوێك لەدەعباو شەوێکی‌تر لەدز دەترسن. ئاشکرایە متمانە بەخشین بەمنداڵ (هەرچەند کەمیش بێ) لەتووندتربوون‌و مانەوەی ترس بەرەنگاری دەکات، بەڵام هەندێ‌جار ترس لەناو منداڵدا دەمێنێتەوە، لەم حاڵەتەدا، پێشنیارەکانی خوارەوە بۆ زاڵبوو بەسەر ئەم کێشەیەدا یارمەتیتان دەدات:

(١٤-٤-١)* ( لەربارەی ترسەوە قسە بکەن)*

هیچ کاتێك هەستی‌وەکو ترس مەشارنەوە، بەڵکو دەریبڕن، چونکە لەلای منداڵ ئەو ترسانە راستین. متمانە بەمنداڵەکەتان ببەخشن شتێك کەناوی ترس بێ، بوونی نییە. بەڵام گاڵتە بەهەستەکانی مەکەن. لێی بپرسن کەلەتاریکیدا لەچ شتێك دەترسێت. لەژوورێکی تاریك، لەلای دانیشن‌و داوای لێبکەن هۆکاری ترسەکەی شی بکاتەوە.

**(١٤-٤-٢)* (منداڵەکەتان لەبەرامبەر ترسەکەی بەهێزتر بکەن)***

کۆمەڵێك لەيارييەکان دەتوانن وا لەمنداڵان بکەن لەتاريکيدا هەڵ بکەن. سەرنجی ئەم يارييانە بدەن:

+ ياری بەدواداچوون: خۆتان رۆڵی رێنماکەر ئەنجام بدەنو داوا لەمنداڵ بکەن بەدواتاندا رێ بکات. باشتر وايە بەدەستتان رێنمايی بکەن. لەسەرەتاوە يارييەکە لەبەر رووناکی ئەنجام بدەنو تەنيا جارجار بچنە ناو تاريکييەوە، بەڵام بەرە بەرە ماوەيەکی زياتر لەناو تاريکيدا بمێننەوە.

+ ياری ژماردن: لەگەڵ منداڵەکەتاندا لەشوێنێکی تاريك بوەستنو تا ژمارەی (٣) بژمێرن. کەم کەم ئەو کاتە زياتر بکەنەوە تا بگاتە (٦٠) چرکە. لەناخی دڵەوە هانی بدەن. بەرە بەرە دەنگتان کز بکەنەوە. بۆ منداڵێکی گەورەتر دەتوانن ئەم کاتە چەند خولەك زياد بکەن.

+ لەتاريکيدا هەرکامتان بەنۆرە ببنە گورگو لەکاتی ياريکردندا دەنگە دەنگی زۆرو جەنجاڵ دروست بکەن.

+ ژوورێکی تايبەت بۆ ياريکردن دياری بکەنو لەگەڵ منداڵەکەتاندا لەژوورێکی تاريکدا دابنيشنو سێبەرەکان سەير بکەنو گوێ لەو دەنگانە بگرن کەمنداڵ لێی دەترسێت. لەکاتی پێويستدا، گڵۆپەکان بکەنەوەو سەرچاوەی سێبەرەکان يان دەنگەکانی پێ نيشان بدەن. مۆڵەتی بدەنێ تا بەدەرهێنانی دەنگی سەير، ئێوە بترسێنێت. ئێوەش وەکو مرۆڤێکی ترسنۆك رەفتار بکەن تا هەست بکات لەو يارييە سەرکەوتووە.

+ ياری چاوشارکێی لەگەڵدا بکەن. يان شتێکی تايبەت لەشوێنێکی تايبەتدا، بشارنەوەو داوای لێ بکەن بۆی بگەرێتو بيدۆزێتەوە، تا نيشانەيەکی (+) وەربگرێت. دەتوانن بۆ هەر (سێ) نيشانەی (+) خەڵاتێکی بچووکی بدەنێ.

**(١٤-٤-٣)* (منداڵەکە دڵنيا بکەن کەهيچ مەترسييەك لەتاريکيدا نييە)***

+ شەو، بەرلەوەی بخەون، بەهاوکاری منداڵەکەتان هەموو دەرگاو پەنجەرەکان دابخەن. بۆی شی بکەنەوە کاتێ کەسێك لەماڵەوە بێ، کەمتر دز دەچێتە ژوورەوەو پێی بڵێن کەئەگەر دزێك هاتە ژوورەوە، ئێوە زووتر خەبەرتان دەبێتەوە.

+ لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەلايتێك بچنە ژوورێکی تاريكو ياری بکەنو رۆڵی سيخوڕەکان ببينن.

+ منداڵەکەتان فێر بکەن تا لەتاريکيدا لەگەڵ خۆيدا قسە بکات. کاتێ رستەی وەکو: (من ناترسم، هيچ شتێك ناتوانێ زيان بەمن بگەيەنێت) دووبارە بکاتەوە، دەتوانێت خۆی بەئازا بزانێ.

**( ١٤-٤-٤ )* ( سوود لەو شتانە وەربگرن کەمنداڵ بەهێزتر دەکات )***

هەرکاتێ منداڵەکەتان بینی کەبەسەر ترسەکەیدا زاڵبووە، هانی بدەن خشتەیەکی ئازایەتی دابڕێژن. مەبەست لەئازایەتی ئەوەیە لەتاریکیدا ئەرکێکی داواکراو ئەنجام بدرێت. (تەنانەت لەگەڵ ترسیشدا) باشتر وایە لەقۆناغەکانی سەرەتاییدا، ژوورەکە بەتەواوی تاریک نەبێ، بۆنموونە لایتێکی بدەنێ. بۆ شەوی یەکەم دوو خولەك لەتاریکی دا بەسە، بەڵام هەموو شەوێ خولەکێکی بخەنە سەر. درێژەبەم کارە بدەن تارادەیەك کەمنداڵ بتوانێ بەر لەنووستن، بەئاسوودەیی لەناو جێگاکەیدا پاڵ بکەوێت. ئەگەر منداڵەکەتان سەرکەوتووبوو، خەڵاتی بدەنێ.

**( ١٤-٤-٥ )* ( پاداشتێکی تایبەتی بدەنێ )***

کاتێ منداڵ نیشانی دا کەترس نەماوە، بیبەن بۆ سینەما. ئەگەر پێویستی کرد، مۆڵەتی بدەنێ، تا یەکێك لەیاریەکانی لەگەڵ خۆیدا بهێنێت و یان دەستی ئێوە بگرێت و گەنمەشامیشتان بیر نەچێت.

**( ١٤-٥ )* ( ترس لەدەنگی بەرز )***

ترس لەگرمەی هەور، ئاژیری خەتەر و تەنانەت دەنگی زەنگ لەنێوان منداڵانی (٢ تا ٣) ساڵدا ژمارەیان زۆرە، بەڵام زۆربەی ئەو منداڵانە تا تەمەنی (٤ و ٥) ساڵی لەگەڵ ئەو دەنگانە رادێن. تەنیا هەندێکیان دوای ئەم تەمەنەش، کاردانەوەی توندوتیژ نیشان دەدەن. ئەگەر وابوو، پێویستە بەهاوکاری منداڵ چارەسەری بکەن. هەڵبەت یەکەمین هەنگاو ئەوەیە کەپزیشك چاوی بەمنداڵەکەتان بکەوێت، چونکە لەوانەیە منداڵ بەهەندێ دەنگ حەساسیەتی هەبێ.

**( ١٤-٥-١ )* ( لەشێوازەکانی ئارامگرتن سوود وەربگرن )***

بۆ فێربوونی ئەم شێوازە بەشی(٢-١٠) بخوێننەوە.

**( ١٤-٥-٢ )* ( منداڵەکەتان لەبەرامبەر ترسدا، بەهێزتر بکەن )***

بۆ ئاشنابوون لەگەڵ ئەم شێوازە پێشەکی ئەم بەشە بخوێننەوە.

١. ئەو دەنگانەی منداڵ دەترسێنێت، دەستنیشان بکەن: دەربارەی ئەو دەنگانە قسەی لەگەڵدا قسە بکەن و هۆی ترسەکەی بدۆزنەوە. دوای تۆمارکردنی پێرستێك لەو دەنگانە لەسەر رێژەی ترسی منداڵدا رێك بخەن.

٢. دەنگەکان لەیەکتر جیابکەنەوە. ئەو دەنگانەی دەبنە هۆی ترسی منداڵ لەسەر کاسێتێك تۆمار بکەن. هەوڵبدەن بەجوانی تۆماری بکەن.

٣. منداڵەکەتان ئامادە بکەن: بۆی شیبکەنەوە کەدەتانەوێت بەسوودوەرگرتن لەدەنگە تۆمارکراوەکان، یارمەتی بدەن تا بەسەر ترسەکەیدا زاڵ بێ.

٤. نەوارەکە بکەنەوە. کاتێ کەمنداڵ لەئارامی تەواودایە، نەوارەکە بەدەنگێکی کز بکەنەوە. داوای لێ بکەن، رێژەی نیگەرانییەکەی بەژمارەی (١) تا (١٠) رابگەیەنێت. بەرەبەر دەنگی نەوارەکە زیاد بکەن. مۆڵەتی بدەنێ خۆی ئەو کارە بکات. ئەوەندە ئەم کارە دووبارە بکەنەوە تابتوانێ بەئاسوودەیی بەدەنگی بەرز گوێی لێبگرێت. هاندانتان لەبیرنەچێت.

+ لەتاقیکردنەوەو راستییەکان سوود وەربگرن. داوا لەمنداڵ بکەن ئەگەر دەترسێت گوێ بگرێت، میزەڵدانێك بتەقێنن و بەچەکووش لەبسمارێك بدەن و بەرە بەرە داوا لەمنداڵ بکەن بەتەنیایی ئەو کارانە ئەنجام بدات.

(١٤-٦)* (ترس لەبەرزایی)*

زۆربەی دایك و باوکانی ترسنۆك کاتێ منداڵەکانیان بەسەر دارو بەرددا سەردەکەون، خۆزگە دەخوازن منداڵەکانیان لەبەرزایی بترسن.

وەکو زۆربەی ترسەکان ئەم جۆرە ترسە زاتییەو لەتەمەنێکی تایبەت دا دیاری دەکرێت. شیرەخۆرەکان، بەهۆی ئەوەی کەناتوانن قووڵایی و بەرزایی لەیەکتری جیابکەنەوە، کەمتر دەترسن. بەڵام منداڵێکی (٣) ساڵان ئەوەندە لەبەرزایی دەترسێ تەنانەت ناچێتە خلیسکانەش و هەرگیز سواری چەرخ و فەلەك نابێ. ترس لەبەرزایی، منداڵان لەزۆربەی چالاکییە خۆشەکان بێبەش دەکات و دەبێتە هۆی جیابوونەوەیان لەگەڵ هاوتەمەنەکانیاندا.

تەنانەت لەوانەیە ئەم ترسە بەدرێژایی ژیانیان لەگەڵیاندابێ. لەراستیدا، بەپێی هەواڵێکی لێکۆڵراوە وادەست نیشان کراوە کەلەسەدا سیو پێنجی گەورە ساڵان لەبەرزایی دەترسن. هەموو ئەو کەسانە، لەهەر تەمەنێکدا بن ئەم نیشانانە دەڵێنەوە: گێژی و ناپەکسانی و زۆرجار هەست بەوە دەکەن کەموگناتیسێك بۆ خوارەوە رایاندەکێشێت. بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا لەم کێشەیە رزگاری بێ، لەپێشنیارەکانی ئێمە سوود وەربگرن.

(١٤-٦-١)* (بەرگری لەترس بکەن)*

کاتێ منداڵێکی (٢) ساڵ ترسەکەی ئاشکرا دەکات. بۆئەوەی نەهێڵن ئەو ترسە بۆ هەمیشە لەلای بمێنێتەوە، ئێوە کاردانەوەی توند نیشان مەدەن و فشاری بۆ مەهێنن.

+ پشتگیری لێ بکەن، کاتێ بۆ شوێنێکی بەرز دەچن، دەستی بگرن، منداڵەکەتان بۆ متمانە پەیداکردن بەخۆی پێویستی بەکاتە.

+ منداڵەکەتان مەخەنە ژێر فشارەوە. ئەگەر خۆتان لەبەرزایی دەترسن، هەرگیز ترسەکەتان نیشان مەدەن، بەهۆی ئەو ترسەوە، گاڵتەیان پێ مەکەن. باشتر وایە لەجیاتی ئەوەی سەرکەوتن بەئازایەتی بزانین، لایەنی شادیو خۆشییەکەی بۆ منداڵەکەتان شی بکەنەوە.

(١٤-٦-٢)* (منداڵەکەتان فێری شارەزاییەکانی زاڵبوون بەسەر ترسدا بکەن)*

ئەگەر ترسی منداڵەکەتان دوای تەمەنی چوار ساڵیش درێژەی پەیدا کرد، سوود لەو شێوازانەی ترس کەم دەکەنەوە، وەربگرن. لەوانەیە هەرجارێك کەدەترسێت، هەناسەی تووندو کورت دەبێتو لەئەنجامدا هەست بەگێژی بکات.ئەم راستیە بۆ منداڵەکەتان شی بکەنەوەو شێوازی شیاوی هەناسە هەڵکێشانی فێر بکەن. بۆ خوێندنەوەی زیاتر بەشی (٢-١٠) بخوێننەوە.

(١٤-٦-٣)* (لەشێوازی پەیژە سوود وەربگرن)*

یەکێك لەباشترین رێگاکان بۆ پتەوکردنی منداڵەکەتان بەرامبەر ترس لەبەرزایی، ئەوەیە کەهانی بدەن بەسەر پەیژەدا سەرکەوێت.

١. داوا لەمنداڵەکەتان بکەن، بچێتە سەر یەکەمین قاڵدرمەی پەیژەکەو ئەگەر ناترسێت یەکێکیتریش سەرکەوێتو تا دەتوانێ درێژە بەم کارە بدات. باشتر وایە لەکاتی سەرکەوتنی بەسەر پەیژەکەدا، ترسەکەی خۆی بەژماردنی (١) تا (١٠) شی بکاتەوە. کاتێ گەیشتە قاڵدرمەی یەك وترسا، دەتوانێ بێتە خوارەوە.

٢. ئەم جارە هانی بدەن تا بۆ شوێنی بەرزتر بچێت. بەرە بەرە هەوڵ بدەن ئەم ماوەیە زیاتر بکەن تا ئەو رادەیە کەبتوانێت بێ یارمەتی ئێوە بەتەنیا بوەستێت.

لەوانەیە لەناوبردنی ترسی منداڵەکەتان، چەند رۆژێك یان چەند هەفتەیەك بخایەنێ، بەڵام ئێوە بەهاندان درێژە بەهەوڵەکانی بدەن. ئەگەر پێشڕەوییەکانی باش نەبوو، ئێوە هانی بدەن.

پێشنیارێکی تر ئەمەیە کەمنداڵەکەتان ببەن بۆ شاری یاریو داوای لێ بکەن یەکێك لەو ئاژەڵانە کەبەپارە دەجووڵێت، هەڵبژێرێت، تا لەسەری دانیشێتو یاری لەگەڵدا بکات.

**( ١٤-٧ )* ( ترس لەشوێنە داخراوەکان )***

ترس لەشوێنە بچووکەکان و شوێنە داخراوەکان، لەناو گەورە ساڵەکانیشدا هەیەو زۆرجار سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆسەردەمی منداڵی. هەندێجار هۆکارەکان زۆر ئاشکران، بۆنموونە گیر خواردن لەناو (مصعد) بۆ چەندین کاتژمێرو یان بەستنەوەی منداڵ بەقەرەوێڵەی نەشتەرگەری، بەڵام ئەم جۆرە ترسانە لەرووداوە کەم بایەخەکانە ولەژیانی هەرکەسێکدا بەکەمی روو دەدەن.

ئاگاداری یەکەمین نیشانەکانی ئەم ترسە بن، تا لەناوماڵدا نەمێنێتەوە. دەتوانین ئاماژە بەم نیشانانە بکەین:

لەسەر کورسی دواوەی پاس دانیشن. مانەوە لەژوورێکی داخراوداو ماسك دانان، رێگای زۆر بۆ بەرگریکردن لەزۆربوونی ئەم نیگەرانیانەپێك دەهێنێ:

**( ١٤-٧-١ )* ( لەهەستی منداڵەکەتان تێبگەن )***

ئەگەر منداڵەکەتان لەشوێنە تەسکەکاندا، بێتاقەت دەبێ، لەهەستی تێبگەن. لەجیاتی ئەو قسە مەکەنو هەستێکی تایبەتی پێ رامەگەیەنن. ئەگەر هەست بەگێژیو دیلبوونو ترسو ئارەق کردنەوەو تەپبوون دەکات، بۆی شی بکەنەوە کەئەو هەستانە نیشانەکانی ترسنو هیچ کێشەیەکی جەستەیی نییە.

**( ١٤-٧-٢ )* ( بۆ زاڵبوون بەسەر ترسدا، منداڵەکەتان فێری ئارمزاییەکان بکەن ).***

بەرنامەیەك دەست پێبکەن کەتیایدا منداڵەکەتان لەشێوازی ئارامگرتن سوود وەربگرێت. (بەشی( ٢-١٠) بخوێنەوە) دوایی بۆ لەناوبردنی ترسەکە، ئەم رێگایانەی خوارەوە تاقی بکەنەوە:

+ منداڵەکەتان فێر بکەن کەچۆن لەو کاتانەی هەست بەتێکچوونو ئارەقکردنەوە دەکات، خۆی ئارام بکاتەوە. پێی بڵێن هەندێك لەجلو بەرگەکانی داکەنێو پەنجەرەکان بکاتەوەو خۆی فێنك بکاتەوەو یان دەمو چاوی بەئاوی سارد بشوات. ئەگەر واهەست دەکات کەناتوانێت بەئاسوودەیی هەناسە هەڵکێشێت، شێوازی هەناسە هەڵکێشانی ئارامو قووڵی فێر بکەن. ئەم کارە دڵنیای دەکاتەوە کەناخنکێت.

+ داوا لەمنداڵەکەتان بکەن، چاوەکانی بنوقێنێ وابنوێنێت کەلەکەناری دەریا یان لەدەشتێکی پڕ لەگوڵ، یان تەنانەت لەجەژنی لەدایکبوونیدا دانیشتووەو، دوایی بیر لەکارەکانی بکاتەوە، ئەم رەفتارە دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بەدیلبوون نەکات.

**( ١٤-٧-٣ )*( راهێنان لەشوێنە راستییەکاندا بکەن )***

ئێستا بەسوود وەرگرتن لەو هەردوو شێوازەی سەرەوە هەوڵبدەن لەو شوێنە راستیانەدا بەگژ ترسەکاندا بێتەوە.

+ سەرەتا ژوورێکی گەورە هەڵبژێرن و دەرگای ژوورەکە بکەنەوە. دوایی لەگەڵ پێشڕەوی منداڵەکەتان دەرگاکان داخەن و بچنە ژوورێکی بچووکترەوە.

بەرە بەرە شوێنەکە ئەوەندە بچووک بکەنەوە تا منداڵ بتوانێ بەئاسوودیی لەناو کەنتۆرێکدا خۆی رابگرێت. چاوەڕێی پێشکەوتنێکی خێرا مەکەن.

**( ١٤-٧-٤ )* ( منداڵەکەتان فێر بکەن تا هەستەکانی کۆنترۆڵ بکات )***

ئەگەر منداڵ لەسنوور بۆ دانان دەترسێت، لەو قۆناغانەی خوارەوە سوود وەربگرن:

+ بۆ شاردنەوەی دەموچاو، کارەکەتان بەچاوێلکە دەست پێ بکەن دوایی بەرە بەرە سوود لەدەمامکی(قناع) یاری منداڵان وەربگرن.

داوای لێ بکەن چەند دەتوانێت دەمامکەکە لەسەر دەموچاوی بهێڵێتەوەو ئێوەش هەوڵ بدەن بەرە بەرە ماوەی کاتەکە زیاتر بکەن و، هاندانتان لەبیرنەچێت.

+ منداڵان بۆیە لەپزیشکی ددان دەترسن، چونکە وادەزانن دەیانخنکێنن. ئەگەر منداڵەکەی ئێوە وایە، لەشێوازی خوارەوە سوود وەربگرن. یارمەتی بدەن بەئاوێنەیەکی بچووک سەیری ددانەکانی بکات. دوایی دەست لەددانەکانی بدەن. بۆ منداڵەکەتان شی بکەنەوە کەکاتێ پزیشکیش سەیری ناو دەمی دەکات هەر دەتوانێ قسە بکات. منداڵەکەتان زۆر هیلاك مەکەن.

بۆ زاڵ بوون بەسەر ترسی منداڵەکەتان، یاری لەگەڵدا بکەن. هەندێ لەمنداڵان، ناتوانن دانیشن یان لەئامێزی کەسێکدا خۆیان رابگرن. ئەوان حەزناکەن لایەنی جەستەییان کۆنترۆڵ بکرێت. ئەگەر منداڵەکەی ئێوە وایە، لەگەڵیدا زۆران بگرن و مۆڵەتی بدەنێ تا ئێوە بدات بەزەویدا. بەرە بەرە، هەوڵبدەن لەبەرامبەر هەوڵەکانی بەرەنگاری بکەن و تەنانەت کەمێکیش فشاری بۆ بێنن. هەمیشە هۆی ئەو یارییەی بۆ شی بکەنەوە. پێی بڵێن کەمەبەستتان ئازار دانی نییە، بەڵکو دەتانەوێت یارمەتی بدەن تا کێشەکەی چارەسەر بکەن.

**( ١٤-٨ )*( ترس لەمردن )***

یەکێك لەترسەکانی منداڵان، ترس لەمردنەو رەنگە بەشێوەی نیگەرانی لەتەنیاییبوون و هەمیشە باسکردنی مردن و کەم خەوی خۆی بنوێنێت. باوکێك هات بۆ لامان و دەربارەی کچەکەی، (دینس) نیگەران بوو، نەنکی ئەم منداڵە چەند هەفتەیەك لەمەوپێش کۆچی دوایی

کردبوو و (دینس) زۆر خەمبار بوو. دایكو باوکی لەسنوور تەمەنی ئەو وەڵامی پرسیارەکانی (دینس)یان دابووەوە. لێرەدا ئەم پرسیارە دێتە ئاراوە کەئایا رەفتاری ئەم دایكو باوکە لەگەڵ منداڵەکەیاندا شیاو بوو؟ وەڵامی ئێمە (بەڵێ)یە.

لەتەمەنی (٥) تا (٦) ساڵیدا، زۆربەی منداڵان لەمردن دەترسن، بەڵام چونکە لەمانای ژیانو مردن تێناگەن، مردنەکە لەگەڵ پیری پەیوەند دەدەنو خۆیان لەمەترسیدا نابینن. لەتەمەنی حەوت ساڵیدا دوودڵ دەبن کەمردن تەنیا بۆ پیرەکان نییەو لەوانەیە بۆ ئەوانیش رووبدات. لەئەنجامدا، لەو تەمەنەدا زۆربەی پرسیارەکانیان دەربارەی نەخۆشییەکانو هۆکارەکانە. زۆربەی منداڵانی تەمەنی (٩ و ١٠) ساڵان چاوەڕێی وەڵامی وردو تەواو دەکەن.

ئێمە نابێ راستییەکان لەمنداڵ بشارینەوە، تەنانەت راستییەکی تاڵی وەکو مەرگیش.منداڵان بەشێوەی جۆراوجۆر لەگەڵ مەرگدا ئاشنا دەبن. بۆنموونە، مەرگی ئاژەڵان، مەرگی خزمو ناسیاوانو یان بینینی مەرگی مرۆڤو ئاژەڵان لەناو تەلەفزیۆندا.

دەبێ ئێوە مۆڵەتیان بدەنێ دەربارەی مەرگ قسە بکەنو هەرچییان هەیە بپرسنو وەڵامی راست وەربگرنەوە.

(١٤-٨-١)*(بەراستی وەڵامی پرسیارەکان بدەنەوە)*

رەنگە ئاسوودەترین شت ئەمەبێ کەنیوەی وەڵامەکانتان راستی بێتو نیوەی‌تر بەپارێزگارییەوە وەڵام بدەنەوە؛ بەڵام باشتر وایە تا ئەو رادەیە دەتوانن راستییەکان دەربڕن.

پێویستە وەڵامەکان لەگەڵ تەمەنی منداڵدا گونجاوبێ. کاتێ منداڵێکی ٤ ساڵ دەپرسێت (کاتێ پوورم مرد بۆ کوێ‌چوو؟) وەڵامی دوورو درێژو نادیار مەدەنەوە. وەڵامەکانتان دەتوانێت لەسەر بنەمای بیروراکانی ئاینیێ بێت، بۆ نموونە، دەتوانن لەم وەڵامە سادەیە سوود وەربگرن (بۆ دونیایەکی‌تر رۆیشت، بۆ لای خوای گەورە)

لەباسکردنی چیرۆکی درۆ، خۆتان بەدوور بگرن. کاتێ کەباپیرەی منداڵ کۆچی دوایی کردوە، پێی مەڵێن کەباپیرەی چووە بۆ سەفەرێکی دوور، چونکە لەوانەیە وابیربکاتەوە کەباپیرەی خۆشی نەویستووەو یان لەئەنجامدا، رۆژێك دەگەرێتەوە. دەبێ بەمنداڵەکەتان بڵێن کەباپیرەی زۆر خۆشی ویستووە بەڵام ئیتر ناتوانێ بۆلای خێزانەکەی بگەرێتەوە. مەرگ وەکو خەوێکی هەمیشەیی بۆ منداڵ مانا مەکەن، چونکە لەوانەیە لەخەوی منداڵەکەتان

کێشە پێك بهێنێت. پێی مەڵێن خاڵت بۆیە مرد، چونکە نەخۆشییکی سەختی هەبوو، چونکە منداڵ لەنەخۆشی دەترسێت.

+بەسەر ژیاندا تەرکیز بکەن. دوای ئەوەی کەمۆڵەتتان دا بەمنداڵەکەتان، هەستی خۆی دەربېرێت و وەڵامی پرسیارەکانی وەرگرت، بەسەر ژیان و زیندووبووندا باسەکانتان چڕ بکەنەوە. دەربارەی ئەو شێوازە تەندروستیانەی ژیان کەتەمەن درێژ دەکات، بدوێن. بۆ نموونە، خواردنی تەندروست، چاوپێکەوتنی پزیشك بەرێك و پێکی و وەرزشکردن و هتد.

( ١٤-٨-٢ )* ( سوڕی ژیان بۆ منداڵەکەتان شی بکەنەوە )*

باشترین رێگا بۆ زیادکردنی زانیاری منداڵەکەتان دەربارەی مردن، تێگەیشتن لەمانای ژیانە. ئەگەر منداڵەکەتان گەیشتووەتە تەمەنێکی گونجاو، مۆڵەتی بدەنێ نەمامێك بچێنێت و قۆناغە جۆراوجۆرەکانی ژیانی سەیر بکات. گەورەبوونی ئاژەڵانی ماڵی و گۆڕانکاری لەژیانیاندا یارمەتی دەرە. کاتێ ئاژەڵێك مردار دەبێتەوە، لەگەڵ منداڵەکەتان بیخەنە ژێر خاك، بەڵام بیرتان نەچێت خێرا ئاژەلێکی تر مەخەنە جێگای ئاژەڵە مردووەکە.

( ١٤-٨-٣ ) *( لەگەڵ منداڵدا دەربارەی نەخۆشییە دژوارەکان بدوێن )*

کاتێ یەکێك لەهاوڕێیان یان خزمان، نەخۆش دەکەون، گەورەکان زۆرجار لای منداڵەکەیان باسی ناکەن و هەوڵ دەدەن لەلایان قسەیەکی تایبەت باس نەکەن. تارادەیەك پێیان دەکرێت راستییەکانیان بۆی باس بکەن.

بۆنموونە، سەرەتا پێیان بڵێن کە(نەنە) نەخۆش کەوتووەو پزیشکەکان خەریکن هەوڵ دەدەن تا نەخۆشییەکەی چارەسەر بکەن. چەند رۆژێکی‌تر دەتوانن بڵێن کەهێشتا (نەنە) چاك نەبووەتەوە. بەر لەهەر رووداوێکی گرنگ، منداڵەکەتان ئاگادار بکەنەوە، ئەگەر وانەکەن، لەوانەیە ئەنجامێکی نەشیاوتان دەست بکەوێت.

بۆنموونە، منداڵان وابیردەکەنەوە کەلەمردنی ئەو کەسەدا، تاوانیان هەبووە چونکە بیریان دەکەوێتەوە کەرۆژێ لەرۆژان هیوای مردنیان خواستووە یان لەوانەیە وا بیربکەنەوە کەئەگەر بەر لەمردنی دەیانزانی کەنەخۆشە، زیاتر نزایان بۆ دەکرد، یان زووتر دەچوونە لایان.

(١٤-٨-٤) *(مۆڵەتی بدەنێ تا هەستەکانی دەربڕێت)*

کاتێ منداڵەکەتان، لەنەخۆشی یان مردنی کەسێك ئاگادار دەبێتەوە، هەستی خۆی دەردەبڕێت. لەوانەیە هەست بەبێتاقەتیو بێئومێدیو تاوانو ترس بکات. بەتایبەت لەوە دەترسێت نەکو ئەو کارەساتە لەخۆی یان کەسانیتردا رووبدات. لێگەڕێن تا دەربارەی هەستەکانی لەگەڵتاندا بدوێت. ئێوەش لەجیاتی ئینکارکردنی هەستەکانی، دڵنیای بکەنەوەو پشتگیری بکەن. پێی بڵێن کەبەرە بەرە مردنی ئەو کەسە فەرامۆش دەکا، بەڵام لەوانەیە ماوەیەك بخایەنێ.

(١٤-٨-٥) *(منداڵەکەتان بۆ بۆنە ئایینییەکان ئامادە بکەن)*

دەربارەی ئەوەی کەمنداڵەکەتان بۆ بۆنەی بەخاك سپاردنی یان ناشتن ببەن، خۆتان لەسەر بنەمای تەمەنو کەسایەتی منداڵ بڕیار بدەن.

زۆربەی دەروونناسان لەو بڕوایەدان کەبردنی منداڵان بۆ ناشتنی مردوان بۆ منداڵانی ژێر (٥) و (٦) ساڵو ئەو منداڵانەش کەهەست ناسکن، گونجاو نییە. ئەگەر منداڵەکەتان حەزناکات لەبۆنەکاندا بەشداری بکات، بێتاقەت مەبن.

+بەرنامەکانی بۆنەکان بۆ منداڵان شی بکەنەوە: ئەو بەرنامەیە کەلەکەنیسەو مزگەوتو سەرقەبرانو ماڵی خاوەن مردوو ئەنجام دەدرێت، بۆ منداڵ شیبکەنەوەو پێی بڵێن کەلەگەڵ چ دیمەنێکدا رووبەروو دەبێتەوە.

(١٤-٩)*(ترس لەدەرزی، لەخوێن، لە پزیشكو خەستەخانە)*

دەرزی لێدان لەلای هیچ کەسێك خۆش نییە. بینینی خوێنو خەستەخانە لای زۆربەی خەڵك ترسناکە، بەڵام ئێوە دەتوانن یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا دەربارەی چارەسەرکردنی پزیشکی هەستێکی باشتری دەست بکەوێتو بەباشی وەریبگرێت، ئەم شێوازە دەبێتە هۆی ئەوەی کەبەئاسوودەیی چارەسەر بێو ترس لەدەرمانو پزیشك تا کاتی باڵقیو گەورەیی نەمێنێتەوە. ئەو پێشنیارانەی خوارەوە یارمەتیتان دەدات تاکێشەکە چارەسەر بکەنو بەرگری لەپێشڕەوی کێشەکە بکەن:

**١٤-٩-١ ) *( بیرکردنەوە نەشیاوەکان بگۆڕن )***

ئێمە لەهۆکارە بێبنەم(اکانی نەچوونی منداڵان بۆ لای پزیشک، هەمیشە سەرمان سووڕدەمێنێ، بەڵام بەشیکردنەوە دەتوانین ئەم نیگەرانییانە کەم بکەینەوە. بێ گومان منداڵان نازانن کە دوای دەرزی لێدان خوێنەکەیان دەوەستێتەوە. بەمنداڵ بڵێن کەنزیکەی چوار لیتر خوێن لەناو لەشیاندا هەیەو هەر بەهۆی ئەو خوێنەوە، دەرمانەکان بۆ سەرانسەری ئەندامەکانی لەشی دەگوێزرێتەوە. کاتێ بۆ تاقیکردنەوە خوێن دەگرن، بۆی شیبکەنەوە، بۆچی ئەو کارە دەکەن‌و چەندێك خوێنی لێ گیراوە.

چۆنیەتی دەرزی لێدان بۆ منداڵ شیبکەنەوە. هەندێ منداڵان وابیردەکەنەوە کەدەرزی وەکو چەقۆ ئەندامیان دەبرێت، بەڵام ئەگەر درێژی دەرزییەکەیان نیشان بدەین، ولەجیاتی منداڵ، لەپرتەقاڵێك بۆ نمایشدانی شێوەی دەرزی لێدان سوود وەربگرین، ئەوا تێدەگەن کەدەرزی تەنیا دەچێتە ژێر پێستیانە وبەس.

زۆربەی منداڵان ماوەی دەرزی لێدانەکە بەزۆر دەزانن، بەژماردن لەکاتی دەرزی لێداندا، دەتوانن ئەم هەستە بگۆڕن (سەیر بکە تەنیا ٨ ژمارەی خایاند)

**( ١٤-٩-٢ ) *( منداڵەکەتان فێری شارەزاییەکانی زاڵبوون بەسەر ترسدا، بکەن )***

کاتێ منداڵ بتوانێت کاردانەوەکانی کۆنترۆڵ بکات، بەئاسانیش خۆی لەبەرامبەر حاڵەتەکاندا رادەگرێت.

+ منداڵەکەتان فێری خوێن ساردی بکەن. شارەزاییەکانی ئارامگرتن لەم ناوەدا زۆر گرنگە. بۆی شیبکەنەوە کەئەگەر ماسوولکەکانی شل بکات، ئازاری کەمتری دەبێ، داوای لێبکەن، پێش دەرزی لێدان خۆی بەهەڵمژینی هەناسەیەکی قووڵ ئامادە بکات‌و هێدی هێدی بیداتە دەرەوە.

+ بەمنداڵەکەتان بڵێن کەبیر لەدەرزی لێدان نەکاتەوە. هەرچەند زۆربەی پزیشکەکان، زۆر چاك دەتوانن سەرنجی منداڵ بۆلایەکیتر راکێشن، بەڵام یارمەتی ئێوە لەم بوارەدا کاریگەری زیاتری هەیە. بۆی شیبکەنەوە، وەکو ئەو کاتەی کەخەریکە سەیری تەلەفزیۆن دەکات‌و دەنگی زەنگی تەلەفۆنەکە نابیستێت.

هیچ کاتێك هەوڵ مەدەن منداڵەکەتان هەڵبخەڵەتێنن، چونکە متمانەی پێتان نامێنێ. دەبێ منداڵ لەو حاڵەدا رۆڵێکی چالاك ببینێت. سەرنجی ئەم رێگایانەی خوارەوە بدەن:

خوێندنەوەی کتێب، ژماردنی کتێبەکانی سەر مێزی پزیشك، خوێندنەوەی شیعرو گوێگرتن لەمۆسیقا.

**( ١٤-٩-٣ ) *( ورەی منداڵەکەتان لەبەرامبەر ترس لەدرزی لێداندا پتەوتر بکەنەوە )***

ئەگەر هێشتا منداڵەکەتان لەدەرزی لێدان دەترسێت، هانی بدەن تا لەکاتی دەرزی لێداندا سەیری ئێوە بکات کاتێ پزیشک دەرزی لێدەدات، ورەی بەرز بکەنەوەو لەئاست بۆ سەرکەوتنەکانی هانی بدەن، بیرتان نەچێت کەئامانجی ئێوە ئەوەیە کە بەرە بەرە بەرەوپێشەوە بچێت، بۆیە چاوەڕێی مەکەن بەخێرایی هەموو شتێك باش بزانێت و زوو فێربێت.

**( ١٤-٩-٤ ) *( دەربارەی نەخۆشخانەو پزیشك، هەستێکی باشی بدەنێ )***

ترس لەپزیشك و نەخۆشخانە لەتاقیکردنەوەکانی راستی سەرچاوەی گرتووە.

ئەگەر پێویست دەکات، منداڵەکەتان بۆلای پزیشکێکی‌تر ببەن و یان نەخۆشخانەیەکی‌تر هەڵبژێرن.

+ منداڵەکەتان بەرێك و پێکی بۆلای پزیشك ببەن: لەئەنجامدا منداڵ تێدەگات کەپزیشك پارێزگاری تەندروستی منداڵانە، تەنانەت کاتێکیش کەتەندروستییان بەرەو باشی دەچێت. خەڵاتێك ئامادە بکەن و بەنهێنی بەپزیشکەکەی ببەخشن و لەرێگای ئەویشەوە بیداتەوە بەمنداڵەکەتان، چونکە هاندان لەلایەن پزیشکەوە کاریگەری زۆرترە.

+ هۆی خەواندنی منداڵ لەنەخۆشخانە: بۆی شیبکەنەوە پێی بڵێن تا چەند پێویستە لەژێر چاودێریدابێ. پێی مەڵێن کەکەسێك ئازاری نادات، باشتر وایە لەگەڵ پزیشکدا قسە بکات و پرسیارەکانی ئاراستە بکات.

**( ١٤-١٠ ) *( ترس لەسواربوونی ئوتومبێل )***

زۆربەی منداڵان، خولیای سواربوونی ئوتومبێلن، بەڵام ئەگەر منداڵەکەی ئێوە دەترسێت یارمەتی بدەن تا ترسەکەی نەمێنێت. ئاشکرایە تاقیکردنەوەیەکی تاڵ لەکارەساتێکی دژواردا، دەبێتە هۆکارێکی سەرەکی پێکهاتنی ترس لەئوتومبێلدا ئەگەر ترسی منداڵەکەتان ئەوەندە زۆرە وکاریگەری لەسەر ژیانی پەیدا دەکات، دەتوانن لەشێوازەکانی خوارەوە سوود وەربگرن.

**( ١٤-١٠-١ ) *( خۆتان نموونە بن )***

ئەگەر خۆتان لەئوتومبێل دەترسن، باشتر وایە سەرەتا کێشەکەی خۆتان چارەسەر بکەن. ئاگادارین ئەو ترسە بۆ منداڵەکەتان نەگوازنەوە.

**( ١٤-١٠-٢ ) *( منداڵەکەتان بەرامبەر ترسەکەی بەهێزتر بکەنەوە )***

**هۆکاری ترسی زۆریەی منداڵان دەربارەی سواربوونی ئوتومبێل، ترس لەکارەساتەکەیەتی. قۆناغەکانی لای خوارەوە یارمەتیتان دەدات تا بەسەر ئەم ترسەدا زاڵ بن.**

**راهێنانەکان بەنۆرە نمایش بکەن وکاتێ دەروونی منداڵەکەتان، ئارامی گرت، بۆ قۆناغێکی تر بچن.**

**1. دەربارەی ترس لەدانیشتنی لەناو ئوتومبێل دا لەگەڵ منداڵەکەتاندا قسە بکەن.**

**هۆکاری سەرەکی ترسەکەی بدۆزنەوە. ئەگەر بیرەوەرییەکی ناخۆش دەربارەی کارەساتی ئوتومبێلی یەکێك لەخزمانی لەخەیاڵیدا هەیە، ئارامی بکەنەوەو بۆی شیبکەنەوە کەئەو رووداوانە بەکەمی روودەدەن.**

**2. پێویستییەکانی سەلامەتی ئوتومبێلەکەتان بۆ منداڵ باس بکەن. بێئەوەی ئوتومبێلەکە ئیش پێبکەن، لەناوی دانیشن. شێوەی سوودوەرگرتن لەپشتێنی سەلامەتی و سوودەکانی لەگەڵیدا قسە بکەن. گڵۆپە سوورەکان و رێنماییەکان بەمنداڵەکەتان نیشان بدەن و پێی بڵێن کەمەبەست لەم گڵۆپانە ئاگادارکردنەوەی ئەو شوفێرانەیە کەلەئوتومبێلی دواوەدایە. بەم مانایە کەئەگەر بوەستێ گڵۆپی وەستان دادەگیرسێت و شوفێری دواوە تێدەگات کەئوتومبێلکەتان خەریکە دەوەستێت و هتد.**

**٣. بەیەکەوە پیاسەی کورت بکەن. کاتێ هەستی نیگەرانی منداڵەکەتان لەدانیشتنی ناو ئوتومبێلدا کەمبووەوە، پێشنیاری بۆ بکەن بەیەکەوە پیاسەیەکی کورت بکەن.**

**شوێنێکی چۆڵ هەڵبژێرن و بەسەرنج و لەسەرخۆ شوفێری بکەن و پێی بڵێن کەبۆکوێ دەرۆن. جۆرەکانی ئوتومبێلی پێ بناسێنن. وەکو پاس، تەکسی، جێب، لۆری.. داوای لێبکەن یەکێك لەم جۆرە ئوتومبێلانە بژمێرێت، ئەگەر ویستی ناوی ئوتومبێلەکانی فێر بکەن، وەکو مارسیدس، رینۆ، نیسان، مازدا....هتد**

**4. ماوەی کاتی پیاسەکردنەکە زیاتر بکەنەوە. بەرە بەرە منداڵەکەتان بۆ شوێنی دوورتر ببەن، خێرایی ئوتومبێلەکە تارادەی رێگاپێدراو زیاتر بکەن. لەشوێنە قەرەباڵغەکاندا شوفێری بکەن.**

( ١٤-١١ ) *( ترس لەدزو ئەوانەی منداڵ دەفرێنن )*

وێنەی ئەو منداڵانەی کەونبوون و لەتەلەفزیۆندا بڵاودەکرێنەوە، هۆکاری سەرەکی ترسی منداڵانە. منداڵانی ئەمرۆ، نەك تەنیا هەر لەو دزانە دەترسن کەدێنە ناو ماڵەکەیان، بەڵکو لەنەناسراوەکانیش دەترسن. هەندێجار ئەم ترسانە ئەوەندە زۆرن کەبەر لەچالاکی رۆژانەی منداڵیش دەگرن.

(ملیسا) کچێکی ٨ ساڵە، دەترسێت لەدەرەوەی ماڵەوە یاری بکات. (پنی) تەنیا کاتێك بۆ یاریکردن دەچێتە دەرەوە کە لەگەڵ دایکیدابێ، (میکی) وابیردەکاتەوە کەهەموو نەناسراوەکان دزن و دەیانەوێت دەرگای ماڵەوە بشکێنن و بێنە ژوورەوە. هەموو شەوێك خەودەبینێ کەپیاوێکی بەرگ رەش پەیژەیەك لەلای پەنجەرەی ژوورەکەی دادەنێت و دەیەوێت بێتە ژوورەکەی و بیفرێنێت.

فێرکردنی یاساکانی پارێزگاری لەخۆکردن بۆ منداڵ پێویستە. بەڵام کاتێ ترس و نیگەرانی دەگاتە رادەیەك کەبەسەر خەوو چالاکییەکانیدا کاریگەر دەبێ، پێویستە لەشێوازێك سوود وەربگرن تا بەدیدێکی راستەقینە لەگەڵ ترس و مەترسییەکاندا رووبەرووببێتەوە. ئەم پێشنیارانەی خوارەوە بەشێوەیەك دارێژراون کەهەستی ترس لەبەرامبەر مەترسییەکاندا رادەگرێت و، لەترسی منداڵیش کەم دەکاتەوە.

( ١٤-١١-١ )*( لەرادەبەدەر پشتگیری لەمنداڵ مەکەن )*

نێوان پارێزگاری و پشتگیری لەرادەبەدەر، جیاوازی هەیەو لەوانەیە ئێوە لەو پەیامەی کەدەیدەن بەمنداڵەکەتان بەباشی ئاگادار نەبن. بۆنموونە ئەگەر منداڵەکە لەحەوشە بەتەنیا بەجێناهێڵن، واتە دوو پەیامتان پێ داوە:

(یەکێکیان ئەوەی کەدنیا ئەوەندە مەترسیدارە کەپێویستە هەمیشە ئاگادارت بم و ئەویتریان ئەوەیە کەتۆ ناتوانیت بەتەنیایی یاری بکەیت یان کارێکی بچکۆلانەش بۆ خۆت ئەنجام بدەی) هیچ کام لەم پەیامانە بۆ منداڵەکەتان سوودی نییە.

( ١٤-١١-٢ ) *( مەهێڵن منداڵەکەتان گوێ لەهەواڵی تاوانکردن بگرێت )

بەرنامەکانی هەواڵنامەی تەلەفزیۆنی رۆژانە کارەساتەکانی تاوانکردن بڵاودەکاتەوە، زۆربەمان خورمان بەم جۆرە هەواڵانە گرتووە، بەڵام منداڵان نا! هەوڵ بدەن کاتێ گوێ لەهەواڵەکان بگرن کەمنداڵەکەتان لەوێ نەبێت و کاتێ ئەو لەلاتانە باسی هەواڵی تاوانکردن مەکەن.

**(١٤-١١-٣) (ئەگەر پێویستی کرد، بۆی شیبکەنەوە)***

ئەگەر نـاهێڵن منداڵەکـەتان گـوێ لەهەواڵـەکانی تـاوانکردن بگـرێ، بـەڵام رەنگـە هـەر جارێکیش گوێی لێبگرێت. کاتێ (سوزان) رۆژنامەکەتان بۆ دەهێنێو وێنەکانی دەبینێتو پرسیاری زۆری بۆ پەیدا دەبێ، پرسیارەکانی بـەکورتی وەڵام بدەنـەوەو، بێجگـە لەراستی شتێکی تر مەڵێن. بۆی شیبکەنەوە کەونبوونی منداڵێك، هەمیشە هۆی ئەوە نییە کەدزراوەو دزینی منداڵان زۆر بەکەمی روودەدات.

**(١٤-١١-٤) (منداڵەکەتان فێر بکەن تا پارێزگاری لەخۆی بکات)**

چۆنیـەتی رەفتـاری منداڵەکـەتان لەرووبەڕووبوونـەوەیان لەگـەڵ حاڵەتـە تایبەتـەکاندا، لەبـەرچاو بگــرن. منداڵەکــەتان مەترسـێنن و پێــی بڵێــن کەزۆربـەی خــەڵك میــهرەبانو خۆشەویستن. تەنیا ژمارەیەکی زۆر کەمن کەزیان بەمنداڵان دەگەیەنن.

+ داوا لەمنداڵەکـەتان بکـەن، چۆنیـەتی دیـاریکردنی کەسـێتی خـۆی لەبیرنـەچێت. ئـەم دیاریکردنانـە بریتییـە لـەناوی سـیانی، ناونیشـانی ماڵـەوەو ژمـارەی تەلـەفۆن. دڵنیـابن کەلەبەرکردنی ئەو دیاریکردنانە، هەتا بۆ منداڵێکی دوو ساڵانیش ئاسانە.

+ منداڵەکـەتان فـێر بکـەن لەتەلـەفۆن سـوود وەربگرێـت: منداڵەکـەتان فـێری ژمـارەی تەلەفۆنی یەکێك لەدراوسێیەکانو یەکێك لەخزمانی نزیك وەکو پوورو خاڵو مامو دەزگای پۆلیس بکەن تا متمانەیەکی زیاتر بەمنداڵ ببەخشن. بەڵام کاتـەکانی سـوودوەرگرتن لـەو ژمارانە بۆ منداڵ دەستنیشان بکەن.

+ منداڵەکـەتان فێر بکـەن بەتەلـەفۆن قسـە بکـات. پێـی بڵێـن هـەرکاتێ کەبەتـەنیا بـوو کەسێکی نەناسیاو لەشوێنی بوونـی ئاگادار نەکاتەوە. زۆربـەی دایكو باوکـان حەزدەکـەن، منداڵەکەیان تەنانەت ناویشی بەکەس نەڵێت. بۆیە فێری بکـەن، ئەگـەر کەسـێك تەلـەفۆنی کـردو پرسـیاری لێکـرد (ژمارەکـەتان چـەندە؟) ئـەو لـەوەڵامدا بڵێـت (ببـوورە، ئێـوە چ ژمارەیەکتان لێداوە؟) دوایی تەلەفۆنەکە دابخاتەوە.

+ بەمنداڵەکەتان بڵێن کاتێ بەتەنیایە، دەرگای ماڵەوە بۆ کەس نەکاتـەوە، ئـەو دەتوانێ لەپشت دەرگاوە هەواڵی ئەو کەسە لەبەر بکاتو بەدایكو باوکی بڵێتەوە.

+ منداڵەکەتان فێر بکـەن ئەگـەر ون بوو، دەبێ چی بکات، ئەگـەر بۆ شوێنێکی قەرەباڵغ دەچن، پێـی بڵێـن کەپێویسـتە چۆن رەفتـار بکـاتو ئەگـەر لەیـەك ون بـوون لەشـوێنێکی دیاریکراودا چاوەڕێتان بکات. ئەگەر لەشوێنێکی گەورەی وەکو شاری یاری لەیەك ون بوون بەمنداڵەکـەتان بڵێن کەهیچ کاتێ، لەگـەڵ کەسـێکی نەناسـیاو ئـەو شـوێنە بەجێ نـەهێڵێتو ئەگەر کەسێك ویستی بەزۆر لەگەڵ خۆی بیبـات خـۆی بەزەویدا بداتو هـاوار بکـات (ئەمە

دایك یان باوکی من نییە).

+ فێری بکەن ئەگەر کەسێك دەیەوێت کارێکی بۆ ئەنجام بدات، باشترین رێگا گوتنی (نا)یەو بەجێ‌هێشتنی ئەو شوێنەیە. لەگەڵ منداڵەکەتاندا لەسەر ئەو حاڵەتە پرۆڤە بکەن.

منداڵەکەتان فێر بکەن کەسەرنجی (هەستی شەشەمی) خۆی بدات. پێی بڵێن هەرکاتێ، بەرامبەر شتێك هەستێکی خراپی پەیداکرد، بەئاگاییەوە رەفتاری لەگەڵدا بکات، بۆ نموونە ئەگەر دەچێتە ماڵەوەو شتێکی نائاسایی دەبینێ، خێرا ئەوێ بەجێ‌بهێڵێت‌و داوای یارمەتی لەیەکێك لەدراوسێکانی بکات. بۆی شیبکەنەوە ئەگەر نەناسراوێك لەناو ئوتومبێل پرسیاری لێکرد، باشتر وایە نەك هەر وەڵامی نەداتەوە، بەڵکو نزیکی ئوتومبێلەکەش نەبێتەوە. دڵنیای بکەن کەنابێ نیگەران بێت با بەهۆی ئەو رەفتارەی پێشی بڵێن بێ‌تەربییەتە.

**( ١٤-١١-٥ ) ( فێری بکەن کەچۆن لەگەڵ ترسە بێ‌بنەماکاندا رووبەروو دەبێتەوە )**

ئێوە ناتانەوێت منداڵەکەتان لەهەموو ژیانیدا نیگەرانی ئەو رووداوانەبێ کەدەترسێت دوچاری‌بێت. کاتێ منداڵەکەتان ئاشنای بەئاگابوون بوو، فێری بکەن چۆن متمانەی بەخۆی هەبێت‌و نەترسانە کاربکات. ئەم رەفتارە خۆشحاڵتری دەکات‌و هەستی قوربانی بوون لەناویدا ناهێڵێتەوە. بۆنموونە، منداڵ دەتوانێ بەخۆی بڵێت (ئەگەر کەسێك بیەوێت دەرگاکە بشکێنێت‌و بێتە ژوورەوە، سەگەکەمان دەوەرێت) یان (من لەماڵەوە ناترسم، چونکە کەی بمەوێت دایە‌و بابە بانگ دەکەم)

**( ١٤-١١-٦ ) *(کەمکردنەوەی ترس بەسوودوەرگرتن لەشێوازەکانی ئارامی‌دا )***

ئەم رێگایانەی خوارەوە، بۆ بەخشینی متمانە بەمنداڵێك کەلەماڵەوە لەدزو تاوانباران دەترسێت بەکاردێت.

+ لەقوفڵی گەورە بۆ دەرگاو سیستمی دەستگیری‌و سوورگی بۆ پەنجەرەکان سوود وەربگرن.

+ دانانی سوویچێکی زەنگدار بۆ خەبەرکردنەوەی دایك‌و باوك زۆر بەسوودە.

**( ١٤-١١-٧ ) ( منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی ئارامی بکەن )**

لەزۆربەی کاتدا، ترسی منداڵ لەدزەکان ترسێکی لۆژێکی نییە، بەسوود وەرگرتن لەشێوازەکانی ئارامی (لەبەشی ٢) نیگەرانی‌و ترسەکەیان کەم بکەنەوە.

( ١٤-١٢ ) ( ترس لەقسەکردن لەناو کۆمەڵدا )

بۆ هەندێ منداڵان، قسەکردن لەناو کۆمەڵدا هەلێکە بۆ نیشاندانی بیرو ڕاکانیان. بەڵام بۆ هەندێکیتر فشارێکی دەروونیی توندە. (مایکل) ی هەشت ساڵان لەحاڵێکدا کەلەناوپۆل دانیشتووە، خۆزگە دەخوازێت مامۆستا ناوی نەخوێنێتەوە، وەڵامی پرسیاری مامۆستا کە دەزانێ، بەڵام دەترسێت لەبەرامبەر هەموو قوتابیان قسە بکات، ئەو لەبەرامبەر کەسانیتر نەك هەر وەڵامی پرسیارەکانی لەبیردەچێت، بەڵکو دوچاری دڵەکوتێ و وشك بوونەوەی ناو دەم دەبێت. وەڵامی هەڵە لەگەڵ پێکەنینەکانی قوتابیان ئەنجامێکی تاڵی دەبێت کەنیگەرانیی منداڵ زیاتر دەکاتەوە.

زۆربەی گەورەکان لەترسی (مایکل) تێدەگەن. ئەگەر ئەم ترسە چارەسەر نەکرێت، ئەوەندە زیاد دەکات کەدەبێتە ترسێکی ڕاستی (فۆبی). ئەم ترسە هەمیشەییەو منداڵ لەبێتوانابوونی ترسەکەی ئاگادارە. بەڵام ناتوانێ بەری بگرێت و یەکێك لەو جۆرە ترسانەی، کەلەتەمەنی ئامادەییەوە دەست پێدەکات، بەم شێوەیەیە کەبەچەند جار تەریق بوونەوەو لێ تێکچوونی وشەکان لەکاتی خوێندنەوەی دەقی کتێبەکەی بەدەنگی بەرز، سەرەتای دەستپێکردنی نیگەرانییەکەیە. هەندێ منداڵان، دەچنە پشت باڵابەرزترین قوتابی ناوپۆلەکە دادەنیشن تا مامۆستا نەیانبینێت. ئێمە تەنانەت خوێندکاری زانکۆمان دیوە کەهێشتا خوێندنیان تەواو نەکردوە، چونکە بڕوانامەی کۆتاییان پێویستی بەقسەکردنە لەناو کۆمەڵدا. یارمەتیدانی منداڵ زۆر بایەخدارە، چونکە ئەم ترسە فشاری دەروونی توند پێك دەهێنێت.

( ١٤-١٢-١ ) *( منداڵەکەتان فێر بکەن تا ئارام بگرێت )*

یەکەمین هەنگاو بۆ زاڵ بوون بەسەر ترس لەقسەکردندا، فێربوونی شێوازێکە کەکاردانەوە جەستەییەکانو، نیگەرانییەکەی کۆنترۆڵ دەکات. (بەشی ٢-١٠بخوێنەوە)

لەسەر شێوازەکانی کۆنترۆڵکردنی هەناسە هەڵکێشان، زیاتر جەخت بکەنو، با بەئارامی هەناسە هەڵمژێت و ئەندامی شل بکات و لەلای خۆی، وشەی (ئارام بگرە)، بڵێتەوەو دوایی بوەستێت و قسە بکات.

( ١٤-١٢-٢ ) *( هۆکاری ترسەکە دەستنیشان بکەن )*

هەوڵبدەن هۆکاری ترسی منداڵەکەتان لەقسەکردن لەناو کۆمەڵدا، بدۆزنەوە ئایا لەتەریقبوونەوە یان شەرم کردن نیگەرانە یان لەوە تووڕە دەبێت نەکو لەکاتی قسەکردندا وەکو کەسێکی گێلو نەفام دیاربێ؟

+ هەندێ منداڵان، خوێندنەوەی دەقێك بەدەنگی بەرز لەلای کەسانیتردا نیگەرانییان دەکات، بەڵام هەندێکیتر قسەکردن بێئەوەی نووسراوێ لەبەردەمیاندابێ، هۆکاری سەرەکی نیگەرانییەکەیانە. لەزۆربەی بابەتەکاندا، ژمارەی دانیشتووانیش لەم ناوەدا رۆڵی کاریگەر دەبینێت. هەرچەند ژمارەی ئەوان زیاتر بێت، کاری منداڵ گرانتر دەبێ. هەندێجار لەتەمەنی نەوجەوانیدا، ئەو ترسە بەشێوەی ترس لەقسەکردن لەگەڵ لاوان یان گەورەساڵانی رەگەزی جیا، سەرهەڵدەدات.

+ منداڵەکەتان چاودێری بکەن. هەروەها لەشوێنی جۆراوجۆردا بیخەنە ژێر چاودێریی خۆتانو ئەگەر پێویستی کرد، مامۆستاکەی ئاگادار بکەنەوە. لەوانەیە منداڵ، وەکو کاراکتەرێك یاری بکاتو ئێوە نەتوانن بەنیگەرانییەکەی بزانن، بەڵام هەندێجار لەکاتی قسەکردن لەگەڵ کەسانیتردا دوچاری کێشە بووە، لەپێشنیارەکانی بەشی (١٠-٥) یش سوود وەربگرن.

( ١٤-١٢-٣ ) *( منداڵەکەتان فێری شارەزاییەکانی قسەکردنی ناو کۆمەڵدا بکەن )*

بەزیادکردنی متمانەی منداڵ بەخۆیو پتەوکردنی تواناکانی، یارمەتی بدەن تا بەسەر ئەو ترسەدا زاڵ بێت.

+ هەلی قسەکردنی بۆ برەخسێنن. لەهەمان تەمەنی منداڵییەوە داوایلێبکەن لەسەر مێزی نانخواردن قسەتان بۆ بکات تا بێجگە لەپرۆڤەکردن، هەست بکات کەبیرو فیکری بۆ کەسانیتر بایەخی هەیە. زۆربەی منداڵانی بچووك، ئارەزوویان لەخۆدەرخستنە. بۆیە ئێوە هەوڵبدەن لەم ئارەزووە سوود وەربگرن. لێگەرێن تا لەلای هەموو ئەندامانی خێزان شیعر بخوێنێتەوەو یان نوکتە بگێرێتەوە.

+ منداڵەکەتان بۆ قسەکردن لەناو کۆمەڵدا ئامادە بکەن. ئەگەر هێشتا کێشەی منداڵەکەتان چارەسەرنەبووە، شارەزاییە سەرەتاییەکانی فێر بکەن. هانی بدەن تا ئەو بابەتە هەڵبژێرێت کە هەم ئارەزووی لێیەو هەم دەربارەی زانیاری هەیە.

پێی بڵێن دەربارەی ئەو شتانەی کەسەرنجی گوێگران رادەکێشێت، قسە بکات. ئەگەر بابەتێکی بیرچوو و شلەژا، هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشێتو دوایی، دوایین رستە دووبارە بکاتەوەو یان بەو شتانەی نووسیویەتی دابچێتەوە.

منداڵ دەتوانێت (ددان بەوە دابنێو بڵێت کەقسەکەی بیرچووە یان تەنانەت بەگاڵتەوە بەدانیشتوان بڵێت (من هەمیشە لەقسەکردن لەناو کۆمەڵدا دەترسم) ئەم شێوازە دەبێتە هۆی نزیکبوونەوەی پەیوەندی گوێگران و خۆی، بەڵام بەهەر شێوەیەك پێویستە درێژە بەقسەکانی بدات. بۆ ئامادەکردنی منداڵ، چەند جار لەسەر ئەم شێوازە پرۆڤە بکەن. تەنانەت دەتوانن خۆتان رۆڵی منداڵ ببینن‌و منداڵ رۆڵی گوێگر ببینێت.

**( ١٤-٢-٤ ) *( منداڵەکەتان بەرامبەر ترسەکەی بەهێزتر بکەنەوە )***

داوا لەمنداڵەکەتان بکەن، کورتەی کتێبێکی چیرۆك بەشێوەی وتار گوتنەوە بۆ ئەندامانی خێزان بخوێنێتەوە. هەمیشە هانی بدەن تا ئارام بگرێت و لەشێوازەکانی ئارامی سوود وەربگرێت. بەدیدێکی پۆزەتیڤانەو خۆراگرانە لەگەڵیدا رەفتار بکەن. هانی بدەن تا لەجیاتی دووبارەکردنەوەی رستە نەشیاوەکان، لەسەر رێگا چارەکاندا چڕببنەوە.

لەجیاتی ئەوەی کەبڵێت (من ناتوانمو خراپی دەکەم) باشترە بڵێت (دەزانم کەدژوارە، بەڵام پێویستە هەوڵ بدەم)

منداڵەکەتان مەخەنە ژێر فشارەوە، بەڵکو هەوڵبدەن متمانە بەخۆی زیاد بکات.

**( ١٤-١٢-٥ ) *( هەستیاری منداڵەکەتان لەبەرامبەر هەڵەکانی قسەکردندا کەم بکەنەوە )***

کاتێ منداڵ بتوانێ خۆی لەکاتی قسەکردن لەناو کۆمەڵدا بهێنێتە بەرچاوی، ئێوە هەوڵبدەن حەساسیەتی بەرامبەر هەڵەکانی کەم بکەنەوە. بەمنداڵ بڵێن هەموو کەسێك لەوە دەترسن وا دیاری بدەن کەخەڵکی وابزانن گێل یان نەفامن، بەڵام قسەکردنی هیچ کەسێك بێ هەڵە نییە. (لەدایكو باوك بگرە تا کەسایەتییە گرنگەکانی سیاسی).

داوا لەمنداڵەکەتان بکەن بەوردی گوێ لەقسەکردنی مامۆستاو کەسایەتیەکانی تەلەفزیۆنو هاوڕێو منداڵانیتر بگرێت.

ئەگەر منداڵەکەتان لەوە دەترسێت دەنگی تێکبچێت یان دەستی بلەرزێت، داوای لێبکەن پێش قسەکردن لەناو کۆمەڵدا، بەتەنیایی لەسەر قسەکردندا خۆی رابهێنێو بەخۆی بڵێت (هەموو کەسێ لەوانەیە هەڵە بکات) یان (ئەگەر شتێکم بەهەڵە گوت یان دەستەکانم بلەرزێت، هەر خۆشیان دەوێم؟) فێری بکەن کە ئەگەر هەڵەیەکی کرد بەگاڵتە بڵێت (دەمویست بزانم گوێتان لێمە یان نا) ئەم شێوازە پەیوەندی هەستی نێوان منداڵ و گوێگرەکان بەهێزتر دەکاتەوە.

**( ١٤-١٣ ) *( ترس لەخەوتنی دەرەوەی ماڵەوە )***

لەمنداڵانی ئەمرۆ چاوەڕێ دەکرێت کەلەدەرەوەی ماڵەوە چالاکییان هەبێت، لەماڵی نەنکیان بخەون، بۆ گەشتو گوزاری دەرەوە بچنو شەو لەماڵی هاوڕێیەکانیان بەسەر بەرن، بەڵام زۆربەی منداڵان دەترسن ئەم کارانە ئەنجام بدەن.

ئەم قۆناغانەی خوارەوە بەمەبەستی دۆزینەوەی رێگاچارەیە کە، کەبۆ زاڵبوون بەسەر نیگەرانیو ترسی منداڵەکەتاندا دارێژراوە:

**( ١٤-١٣-١ ) *( هۆکاری ترسەکە بدۆزنەوە )***

لەگەڵ منداڵەکەتاندا دانیشنو دەربارەی ئەو شتانەی لێی دەترسێت، بدوێن.

ئەگەر خۆشتان ئەو جۆرە نیگەرانیەتان هەیە، ئاگاداری بکەنەوە. رەنگە ئەو لەحاڵاتی نوێ، تاریکی، تەڕکردنی سەرجێگا لەکاتی نووستنداو یان فڕاندن دەترسێت. لەوانەیە لەوە بترسێت کەلەنیوە شەودا لەخەو راچڵەکێتو ئیتر خەوی لێ نەکەوێتەوە. ئەگەر منداڵەکەتان هەندێ شەوان سەرجێگاکەی تەڕدەکات، تا کاتێ کەکێشەکەی چارەسەر نەبووە، نابێت ناچاری بکەن لەماڵی هاورێیەکەیدا بخەوێت.

**( ١٤-١٣-٢ ) *( پێرستێك لەو ماڵانەی کەمنداڵ تیایدا ئاسوودەیە، تۆمار بکەن )***

لەمنداڵەکەتان بپرسن. ئارەزووی هەیە ئێوارە لەماڵی کام لەهاورێیەکانی بمێنێتەوە. دوایی بەرێكو پێکی لەناو پێرستێکدا تۆماری بکەن.

**( ١٤-١٣-٣ ) *( بەیەکەوە راهێنانەکان ئەنجام بدەن )***

لەگەڵ ئەو کەسەی منداڵ لەگەڵیدا دەروونی ئاسوودەیە، بەرنامەیەك دەست پێبکەنو ئامانجەکەی خۆتانی بۆ شیبکەنەوە. منداڵەکەتان لەماڵی ئەو کەسە بەجێبهێڵنو پێی بڵێن کاتژمێری حەوتونیوی ئێوارە دێنەوە بەدوایدا. لەرۆژانی دواییدا ماوەی ئەو کاتە زیاتر بکەن. بەڵام هەمیشە ئامادەبن ئەگەر منداڵ ویستی زووتر بگەرێتەوە، بچن بەدوایداو بیهێننەوە. دوای چەند جارێك، لەوانەیە منداڵ تا کاتژمێری ١٢ی شەو لەوێ بمێنێتەوەو رەنگە لەو کاتەدا بنوێتو مەبەستی ئێوە ئەوەیە کەمنداڵ بتوانێ شەو لەدەرەوەی ماڵەوەدا خۆی رابگرێت.

**( ١٤-١٣-٤ ) *( منداڵەکەتان ئامادە بکەن )***

لێگەرێن تا منداڵەکەتان خۆی بریار بدات چەند پێی خۆشە لەماڵی هاورێیەکەی بمێنێتەوە. رێنمایی بکەن تا بتوانێ لەوێ ئاسوودە بێ.

بەمنداڵەکەتنان بڵێن کاتێ ویستی، دەتوانێ تەلەفۆنتان بۆ بکات، تەنانەت ئەگەر کارێکی گرنگیشی نەبێتو هەر مەبەستی گاڵتەو گەپ کردنیش بێ.

مۆڵەتی بدەنێ ئەگەر دەیەوێت، شتی خۆی وەکو یاریو کتێب لەگەڵ خۆیدا ببات. فێری بکەن تا لەشێوازەکانی ئارامگرتن سوود وەربگرێت. بەشی (٢-١٠) بخوێننەوە. با لەگەڵ خۆی ئەم رستانە بڵێتەوە (لێرە ئاگایان لێم دەبێو (بابەو دایەم ئێستا تەندروستیان باشە) (خەریکە کاتێکی خۆش بەسەردەبەم).

**( ١٤-١٣-٥ ) *( پاداشتتان لەبیرنەچێ )***

پاداشت بەخشین لەگەڵ پێشڕەوی منداڵ، یارمەتی دەدات تا هەست بەسەربەخۆیی بکات. گرنگ نییە کەمنداڵ بۆ ماوەیەکی کورت لەدەرەوەی ماڵەوەیە، گرنگ ئەمەیە کەئەو ئامادەبووە بۆ چەند ساتێك لەدەرەوەی ماڵەوە بەتەنیا کات بەسەر ببات ، بۆیە شایستەی وەرگرتنی پاداشتە. پێی بڵێن ئەگەر بڕیاری دا شەو لەوێ بمێنێتەوە، پاداشتێیکی زۆر چاکی دەدەنێ.

بەمنداڵەکەتان بڵێن ئەگەر بۆ نموونە تاکاتژمێر هەشت و نیو لەوێ بمێنێتەوە بۆ کاتژمێر(دە) دەیبەن بۆ سینەما.

**( ١٤-١٣-٦ ) *( چوونە دەرەوەکان کۆنترۆڵ بکەن )***

خاڵی گرنگ ئەوەیە کەئێوە لەگەڵ ئەوەی هانی دەدەن چەند ساتێك لەدەرەوەی ماڵەوە بێت، چوونە دەرەوەکانیشی کۆنترۆڵ بکەن.

**( ١٤-١٣-٧ ) *( بەرنامەیەك بۆ ڕۆیشتنی منداڵ بۆ گەشت و گوزار لەگەڵ هاوڕێیەکانیدا ڕێك بخەن )***

کاتێ کێشەی منداڵەکەتان بۆ تێپەڕینی کاتی خۆی لەماڵی هاوڕێیەکانیدا چارەسەر کرا، پێویستە کارێك بکەن تا بتوانێ لەئوتێل یان شوێنێکیتر لەگەشت و گوزارەکانیشدا ئاسوودەبێ. بۆ ئەو مەبەستە سەرەتا هەوڵ بدەن لەگەڵ خۆتان و ئەندامانی خێزان بیبەن بۆ گەشت تا منداڵ ئەو حاڵەتانە تاقی بکاتەوە.

بەرە بەرە شوێنی سەفەرکردنەکە دوورتر بکەنەوە، لەئەنجامدانی کارەکانی سەیران، وەکو خواردن ئامادەکردن، بەشداری بکەن. ئێستا کاتی ئەوە هاتووە کەمنداڵەکەتان لەگەڵ هاوڕێیەکانی بۆ سەیران بنێرن، ئەو سەیرانانەی لەلایەن قوتابخانەوە ڕێك دەخرێن زۆر گونجاون، بەڵام ئێوە هەموو ئەو بەرنامانە کۆنترۆڵ بکەن.

**( ١٤-١٤ ) *( ترس لەمیوانیو بۆنەو کۆبوونەوەکان )***

زۆربەی منداڵان و گەورە ساڵان لەمیوانییەکاندا خۆشی دەبینن بەڵام زۆر جار چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان نیگەرانی پێك دەهێنێت. کاتێ منداڵەکەتان نیگەرانە، چونکە بۆ میوانییەك بانگ کراوە، پێویستە چی بکەن؟

ئەگەر بەبێ ئێوە بۆ میوانی ناچێت، پێویستە کاردانەوەی ئێوە چی بێت؟ ئەم جۆرە ترسانە بەیەك شەو چارەسەر نابێ و بۆ کەمکردنەوەی ترس، پێویستتان بەبەرنامەیەکی ڕێك و پێك هەیە.

**( ١٤-١٤-١ ) *( هۆکاری ترسەکە دەستنیشان بکەن )***

لەکاتێکی گونجاو لەلای دانیشن و دەربارەی ترسەکە لەگەڵیدا بدوێن و لێی بپرسن لەوانەیە لەجەنجاڵی و دەنگە دەنگ بترسێت یان نیگەرانە نەکو ڕەفتاری گونجاو نەبێ. هەندێ منداڵان هۆکاری ترسیان دەگەڕێننەوە بۆ دووربوونیان لەدایک و باوکیان.

**( ١٤-١٤-٢ ) *( لەماڵەوە خۆتان میوانی ڕێك بخەن )***

بەرەبەرە منداڵەکەتان بە میوانیە بچووکەکانی، ئاشنا بکەن.

باشتر وایە، لەسەرەتاوە ژمارەی میوانیەکان کەم بن. تەنانەت بۆ دەست پێکردن، تەنیا میوانێك بەسە. بەڵام خاڵی گرنگ ئەوەیە کەمنداڵ بەشداری لەو میوانداریيە بکات. بۆنموونە داوای لێبکەن لەکڕینی پێویستییەکانی میوانداریيدا یارمەتیتان بدات.

**( ١٤-١٤-٣ ) *( منداڵەکەتان لەبەرامبەر ترسەکەی بەهێزتر بکەن )***

کاتێ منداڵەکەتان لەناو میوانەکانی خۆتاندا دەروونی ئاسوودە دەبێ، مانای وایە کاتی ئەوە هاتووە کەمیوانەکانی تر تاقی بکەنەوە.

بۆ یەکەمین هەنگاو، منداڵەکە خەڵاتێکی بچووك بۆ هاوڕێیەکەی دەکڕێت وبۆی دەبات وبۆ چەند ساتێك لەگەڵی دادەنیشێت. هیچ کاتێ فشاری بۆ مەهێنن.

بۆ ئەوەی بەرە بەرە منداڵەکەتان فێری میوانداری بکەن. دەتوانن لەقۆناغەکانی خوارەوە سوود وەربگرن. بەپێی تایبەتمەندییەکانی منداڵەکەتان و حاڵەتە جۆراوجۆرەکان، قۆناغێك هەڵبژێرن، دوایی بەنۆرە بەرەو پێشەوە بچن.

١. منداڵەکەتان زۆر زوو یان زۆر درەنگ بۆ میوانیيەکە ببەن. (هەندێ منداڵان دەیانەوێت کاتێ بۆ میوانی دەچن کەهێشتا میوانەکان نەهاتوون و بەپێچەوانەوە هەندێکیتر دەیانەوێت لەڕیزی یەکەمین میوانەکاندا بن)

٢. دوایبەخشینی خەڵاتەکان ماڵئاوایی بکەن و بگەڕێنەوە.

٣. (٥) تا (١٠) خولەك چاوەڕێ بکەن دوایی بگەڕێنەوە بۆ ماڵەوەو بەرە بەرە ئەو کاتە زیاد بکەن.

٤. لەهەموو ماوەی کاتی میوانی لەگەڵ منداڵەکەتاندا دانیشن.

٥. لەژوورەکەبن، بەڵام لەلای دامەنیشن.

٦. لەمیوانی بن بەڵام لەژوورێکی تر دانیشن.

٧. میوانییەکە بۆ ماوەی (٥) خولەك بەجێبهێڵن.

**( ١٤-١٤-٤ ) *( لەهاندان و پاداشت سوود وەربگرن )***

بچووکترین پێشکەوتن لەرەفتاری منداڵەکەتاندا بێ وەڵام مەهێڵنەوە. هەوڵ بدەن هەمیشە بەبەخشینی خەڵات هانی بدەن.

**( ١٤-١٤-٥ ) *( بەیەکەوە راهێنان بکەن )***

راهێنان، پێویستترین مەرجی پێشکەوتنە. منداڵێکی ترسنۆك پێویستی بەراهێنانی زۆرە. لەمانگێکدا میوانییەك رێك بخەن با زۆر سادەش بێت.

**( ١٤-١٥ ) *( ترسان لەئاو )***

هەندێ کەس شارەزایی زۆری لە ئاوو مەلەکردندا هەیە. ئێوە کەدەتانەوێت منداڵەکەتان فێری مەلە ببێت کارێکی باشە چونکە، هەلی فێربوونی ئەو وەرزشە بۆ زۆربەی خەڵك سوود بەخشە.

زۆربەی منداڵان، بۆفێربوونی مەلەکردن دوچاری کێشەی زۆر نابن، بەڵام هەندێکیان ئەوەندە لەئاو دەترسن کەهەتا ناوێرن لەژێر دووشی گەرماودا خۆیان بشۆن. زۆربەی جار ترسی منداڵ لەبیرەوەرییەکی تاڵ و ترسی دایك و باوکی لەئاو یان لەناشارەزاییەوە پێکهاتووە.

ئەگەر منداڵەکەتان لەئاو دەترسێت رێگاچارەکانی خوارەوە یارمەتیتان دەدات:

**( ١٤-١٥-١ ) *( پێشگیری لەسەرهەڵدانی ترس لەئاو، لەناو منداڵدا بکەن )***

منداڵەکەتان هەر لەتەمەنی بچووکییەوە لەگەڵ ئاودا ئاشنا بکەن. تا بەر لەوەی بترسێت، بتوانێ لەئاو خۆشی ببینێت.

+ کاردانەوەی توند نیشان مەدەن. ئەگەر منداڵەکەتان لەناو بانیۆکەی دەخلیسکێت یان بەسەردا دەچێتە ژێر ئاوەوە، کاردانەوەیەکی توند نیشان مەدەن. لەجیاتی ئەوەی هاوار بکەن (ئاگادار بە!) تەنیا پارێزگاری بکەن. بێگومان منداڵەکەتان لەدۆخی خۆی تێناگات، بەڵام کاردانەوەی ئێوە دەتوانێ نیگەرانی بکات.

+ تەڕبوونی لەلا خۆش بکەن، خۆشۆردن و شۆردنی سەر بەشامپۆ پێویستە بۆ هەموو کەسێك خۆش بێ. (بەشی ٩-١ بخوێننەوە) هیچ کاتێ بەمنداڵەکەتان مەڵێن (ئاگاداربە ئاو نەچێتە ناوچاوت) چونکە ئەوکەسەی دەیەوێت فێری مەلەکردن بێت، دەبێ ئاو بچێتە ناو چاوو لووتییەوە.

پێویستە ئاگادار بن کەسابوون نەچێتە ناوچاوی، هەرچەندە ئاویش بچێتە ناوچاویەوە مەترسییەکی نییە.

+ فێری منداڵەکەتان بکەن لەناو مەلەوانگەدا یاری بکات. شوێنی فێربوونی مەلە زۆرە. مامۆستاکانی مەلەکردن دەکرێ یارمەتیتان بدەن. ئەگەر بڕواتان بەسوودی خولە راهێنانەکان نییە، وابیرمەکەنەوە کەباشترین رێگا بۆ فێرکردنی منداڵەکەتان دەزانن.

( ١٤-١٥-٢ ) *( هۆکاری ترسی منداڵەکەتان بدۆزنەوە )*

ئەگەر منداڵەکەتان لەئاو دەترسێت، هۆکارە سەرەکییەکەی بدۆزنەوە. ئەگەر منداڵێك لەخۆشتنی ئاو گەرماو دەترسێت، لەوانەیە نەیەوێت ئێوە دەموچاوی بەلیفکە بشۆن و یان سەری بخەنە ژێر ئاوەوە. تەنانەت دەترسێت لەناو تەشتی گەرماودا بخلیسکێت.

هۆکارە سەرەکیەکانی ئەو منداڵەی لەمەلەوانگەو رووبارو دەریا دەترسێن ئەمەیە: قووڵیی ئاو، فراوانی ئاو، نەگەیشتنی قاچی بەبنی ئاو یان ئەزموونێکی مەترسیداری کۆن.

( ١٤-١٥-٣ ) *( بەرە بەرە منداڵەکەتان لەگەڵ ئاودا ئاشنا بکەن )*

ئەگەر منداڵەکەتان لەئاو دەترسێت، لەسەر بناغەی هۆکاری ترسەکەی بەرنامەیەکی بۆ ئاشناکردنی لەگەڵ ئاودا، دابرێژن.

+ دەربارەی ئەو منداڵەی لەگەرماو دەترسێت، دەتوانن خاولییەك بخەنە سەر چاوانی یان ئاو برژێننە سەر لەشی، دوای ماوەیەك دەتوانن بەجامێك ئاو بەسەر گیانیدا بکەن. ئینجا رێژەی ئاوەکە زیاتر بکەن، لەقۆناغی دواییدا داوا لەمنداڵەکەتان بکەن لەحاڵەتێك کەچاوی داخراوە، خۆی ئاو بکات بەسەرخۆیداو لەدواییدا بەچاوکراوەیی ئەم کارە ئەنجام بدات و لەئەنجامدا لەناو ئاوەکەدا یاری بکات.

( ١٤-١٥-٤ ) *( منداڵەکەتان فێری هونەری مەلەوانی بکەن )*

مامۆستای مەلەکردن، شێوازی پارێزگاری لەمنداڵ بەباشترین شێوە دەزانن و منداڵ دەتوانێ، خۆی لەو بوارەدا تاقی بکاتەوە. لەلایەکیترەوە، سەیرکردنی هاوتەمەنەکانی خۆی کەبەخۆشیەوە خەریکی مەلەکردنن، کاریگەرییەکی باشی بەسەر منداڵدا دەبێ، بۆیە بەشداریکردنی منداڵ لەخولی راهێنانی مەلەکردن زۆرجێی بایەخ پێدانە.

+ بۆ فێربوونی مەلەکردن تەمەنێکی تایبەت دەستنیشان نەکراوە، بەڵام هەندێ لەو بڕوایەدان کەباشترە، دوای (٧) ساڵی بێ. بەڵام ئەگەر بەوردی منداڵانی کەمتر لەحەوت ساڵیش فێر بکرێن، بێ سوود نییە، چونکە هەم ئێوەو هەم منداڵیش زیاتر خۆشی دەبینن و هەروەها کەمتر دوچاری کێشە دەبن.

+ هاندانی منداڵەکەتان بیرنەچێت، لەبەرامبەر گریان و پاڕانەوەکانی خۆراگرین. بەڵام لەکاتی خۆیدا هانی بدەن. بابزانێت لەبەرەوپێش چوونی خۆشحاڵن و شانازی پێوە دەکەن. بۆ سەرکەوتنەکانی پاداشتی بدەنێ.

# بەشی پانزەیەم

## کێشە تایبەتییەکانی رەفتاری

ئەم بەشە، سێ کێشەی تایبەت کەبۆ دایك و باوکان زۆر بەبایەخەو بوونەتە جێی نیگەرانیان، باس دەکات و شی دەکاتەوەو چارەسەری دەکات.

+ لەگەڵ ئەو منداڵەی لەئازاردانی ئاژەڵان خۆشی دەبینێت، چی دەکەن؟

+ ئەگەر منداڵ شتێکی‌هاوڕێیەکەی بێئەوەی ئەو بزانێت، هەڵگرێت، ئایا لەدوارۆژدا دەبێتە (دز)؟

+ ئەگەر منداڵ بەشقارتە یاری بکات، ئایا مەترسی ئاگر کەوتنەوە دێتە ئاراوە؟

لەزۆربەی بابەتەکاندا، ئەم ڕەفتارانە وەکو ڕەفتارە نەشیاوەکان، چارەسەردەکرێن و دەتوانرێت بەوەڵامێکی گونجاو بێ ئەوەی کێشەیەك بەدی بکرێت، چاك بکرێنەوە، بەڵام هەندێك لەو ڕەفتارانە، وەکو ئاگر کردنەوە لەشوێنە نەگونجاوەکان و ئەشکەنجەو ئازاری بێ بەزەییانەی ئاژەڵان هۆکاری کێشەیەکی ڕاستی دەروونی و هەستییە کەپێویست بەیارمەتی پسپۆرێك دەکات.

( ١٥-١ ) *( دزی )*

ئاشکرایە، کاتێ دایك و باوك تێ دەگەن، منداڵەکە یان شتێکی هەڵگرتووە بەڵامماڵی خۆی نییە، زۆر دەترسن و ئیتر بەلایانەوە گرنگ نییە کەئەم کارە چەندێك بایەخدارە. ئایا بیرتانە خۆشتان لەمنداڵیدا کارێکی واتان کردووە یان نا؟ تەنیا شتێك کەخێرا بیری لێدەکەنەوە، دیمەنی منداڵەکەتانە کەلەدوارۆژدا لەپشت شیشەکانی بەندیخانەدا دیل دەبێ.

باشترین وەڵام و ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ ئەم بابەتانە، بەهێند گرتن و حیساب بۆ کردنە بۆ فێرکردنی ڕاستیبوون و چاکەکاری و چاککردنی ئەو ڕەفتارە نەشیاوانە. نابێت لەرادەبەدەر کاردانەوە نیشان بدەن، هەروەها نابێت بەسادەییش بەسەریاندا تێپەڕێت. ئەم کارە بەوشەی وەکو (ئەمانەت کردن) و (قەرزکردن) مانا مەکەن، چونکە ئەگەر وابکەن هەروەکو ئەوەیە بڵێن دزی کردووە.

( ١٥-١-١ ) *( منداڵەکەتان فێری سەرچاوەی بوونی شتی خۆی بکەن )*

منداڵان خۆپەسەندن. زۆربەی منداڵان بەهەڵگرتنی نوقڵێك لەفرۆشگادا، دایك و باوکی خۆیان شەرمەزارکردووە.

+ مانای کڕین بۆ منداڵەکەتان شیبکەنەوە: منداڵەکەتان تێبگەیەنن کەبۆهەموو شتێك کەلەماڵەوە هەتانە، پارەتان داوە. بۆی شیبکەنەوە کەخەڵات چییە. کاتێ بۆ دوکان دەچن بەمنداڵەکەتان نیشان بدەن کەچۆن بۆ هەر شتێك کەهەڵیدەگرن، پارە دەدەن، بۆ منداڵانی گەورەتر کەپارەی خۆیان لەدایك و باوکیان وەردەگرن، دەربارەی نرخ و سەربەخۆیی ماڵی،

قسەیان بۆ بکەن. فێریان بکەن تا بەپارەی خۆیان شت بکڕنو بۆ کڕینی خەڵات، پارە کۆبکەنەوە.؟

+ مانای بوونی شتی خۆی لەمنداڵ بگەیەنن: لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەشێوەیەك یاری بکەن تا یارمەتی بدەن ئەو شتانەی کەماڵی ئەوە، لەو شتانەی کەماڵی ئەو نییە، جیا بکاتەوە. پێی بڵێن کەنابێ دەست لەشتی خوشكو براکانیو دایكو باوکی بدات. منداڵانتان فێری قەرزدانو قەرز وەرگرتن و دانەوەی قەرز بکەن. هەوڵ بدەن بەشێوەی کارکردن ئەم راهێنانە ئەنجام بدەن.

+ دەربارەی کارەکانی منداڵ باس بکەن: ئەگەر منداڵێکی بچکۆلانە شتێکی هەڵگرت کەهی خۆی نییە لەگەڵی قسە بکەنو پێی بڵێن، ئەگەر کەسێکیتر بێمۆڵەت وەرگرتن لەتۆ شتێکی خۆت هەڵگرێت، چ هەستێك بەرامبەری پەیدا دەکەیت؟ داوای لێبکەن ئەو شتەی هەڵیگرتووە، بیگەڕێنێتەوە بۆخاوەنەکەی، بەڵام چونکە گوتنی (داوای لێبوردن) بۆ منداڵ کارێکی دژوارە، ناچاری مەکەن داوای لێبوردن بکات، بەڵام جارێکیتر ناچارە بڵێت: (داوای لێبوردن دەکەم) فێری بکەن، کاتێ شتێك دەبینێتو دەیەوێت هەڵیبگرێت، لەئێوە یان کەسێکیتر بپرسێت کەئایا دەتوانێ هەڵیگرێت یان نا! ئەگەر لەبیستنی وەڵامی (نا) بێتاقەت دەبێتو ناتوانێ قبوڵی بکات، بەشی (٨-٧ بخوێننەوە)

+ لەسەر داوای لێبوردن کاربکەن: داوای لێبوردن بۆ منداڵو زۆرێك لەکەسانی گەورە زۆر زەحمەتە. ئەم کارە لەگەڵ منداڵدا پرۆڤە بکەن. بۆ نموونە بەمنداڵ نیشان بدەن کەئێوەش لەهەر کاتێ کەپێویست بکات، داوای لێبوردن دەکەن.

ئەگەر منداڵ دووبارە شتی یەکێکیتری هەڵگرت، ناچاری مەکەن ئەو شتە بۆ خاوەنەکەی بگەڕێنێتەوەو داوای لێبوردنیشی لێ بکات.

(١٥-١-٢) *(منداڵەکەتان فێر بکەن تا بەرەنگاری رارایی ببێتەوە)*

پێویستە هەموو منداڵان فێربن، کاتێ راڕادەبن لەوەی شتێك هەڵبگرن، بتوانن خۆیان کۆنترۆڵ بکەن کە بۆ دوکانێك دەچن پێی بڵێن کەئەو شتانە ماڵی ئەو نییەو نابێ دەستیان لێ بدات. ئەگەر باش رەفتاری کردو دەستی لەهیچ نەدا، هانی بدەنو پاداشتی بدەنێ بۆ نموونە دەتوانن پێی بڵێن کەشتێکی بچووك هەڵبگرێت تا بۆی بکڕن.

(١٥-١-٣) *( ناوی ئەو کارانەی کەمنداڵ ئەنجامی دەدات، پێی رابگەیەنن)*

کاتێ منداڵ شتێکی هەڵگرت کەخۆی خاوەنی نییە، خێرا لەگەڵیدا رووبەروو ببنەوە، واتە لەکاتێکی پێویستدا قسەی لەگەڵدا بکەن. بەمنداڵ بڵێن، پێویستە بیگەڕێنێتەوە بۆ

خاوەنەکەی و پێی بڵێن کەئەو کارە (دزی)یە. پرسیاری لێ مەکەن کەئایا ئەو شتەی هەڵگرتووە یان نا؟ پرسیاری لێمەکەن بۆچی؟ بەڵام بەئاوازێکی پێداگرو بەخوێن ساردییەوە پێی بڵێن (تۆ ئەوەت دزیوە!) (سەرنج بدەن ئەم قسەیە لەگەڵ (تۆدزیت) جیاوازی هەیە.

منداڵەکە مەخەنە ژێر فشارو قسەکانتان با دوژمنانە نەبێ .

لەو کاتە ناسکەدا پێویستە خوێن ساردو ئارام بن و بەمنداڵ مەڵێن (منداڵێکی خراپە) پێی بڵێن کەکارەکەی نەشیاو بووە.

(١٥-١-٤) *(لەئەنجامە نەشیاوەکان سوود وەربگرن)*

هاوکاریکردن و دادگاییکردن و وتاری دووروودرێژ بۆ ئەو ڕەفتارە، شیاو نییە. بۆ منداڵان ئەنجامی ڕاستی پێویستە، تا تێبگەن کەدزیکردن تاوانێکی ڕاستەقینەیە.

+ پێویستە ئەم کارە بەهەر شێوەیەك بێ قەرەبوو بکرێتەوە: لەو منداڵانەی کە گەورەترن، پرسیار بکەن کەبیردەکەنەوە بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو کارە پێویستە چی بکەن؟ دوایی بەیەکەوە بەتاوانەکەدا بچنەوە. بەلایەنی کەم دەبێ منداڵ لەگەڵ خاوەنی ئەو شتە ڕووبەڕووببێتەوە، تەنانەت ئەگەر هیچ قسەیەکیش نەکات. بەڵام باشتر وایە منداڵ داوای لێ بوردن بکات.

+ لەئەنجامە ئاسایی و سروشتییەکان سوودوەربگرن. بۆ ئەوەی ئەو ڕووداوە لەبیری منداڵدا کاریگەرییەکی هەمشەیی بەجێبهێڵێت، لەئەنجامە ئاساییەکانیش سوودوەربگرن. بۆ نموونە دەبێ منداڵانی گەورەتر پارەی گیرفانی خۆیان کۆبکەنەوەو پارەی ئەو شتەی هەڵیان گرتووە بیدەن، تەنانەت ئەگەر بۆ خاوەنەکەشی گەڕاندبێتەوە. ئەو منداڵەی کەنەستەلەیەکی لەدوکانێك دزیوە، دەبێت بۆماوەیەك دیاریکراو، لەخواردنی هەموو جۆرە نەستەلەیەك بێ بەش بکرێت یان لەجیاتی کارە نەشیاوەکەی، کارێکی زیادە ئەنجام بدات.

(١٥-١-٥) *(بەهۆی ڕەفتارە چاکەکەی پاداشت بە منداڵ ببەخشن)*

وەکو چۆن سزادان بۆ ڕەفتاری نەشیاو بایەخی هەیە، هاندانیش بۆ چاکەکاری پێویستەو زۆر گرنگە، کاتێ منداڵەکەتان شتێك دەدۆزێتەوەو، بۆ خاوەنەکەی دەگەڕێت، هانی بدەن. ئەگەر منداڵەکەتان پێشینەی هەڵگرتنی پارەی لەگیرفانی ئەندامانی خێزانەکەی خۆیدا هەیە، بەهیچ شێوەیەك پارەو شتی بەنرخی لێ مەشارنەوە.زۆر ئاسایی ڕەفتاری لەگەڵدا بکەن.

(١٥-١-٦) *(چاودێری کارەکانی منداڵ بکەن)*

کاتێ منداڵ دزیەك دەکات وئێوە بەسەر کارەکانیاندا چاودێری تەواوتان نابێ و هاورێیەکانی کاریگەری زۆریان لەسەر هەیە. ڕێگاچارە ئەمەیە کەهەمیشە سەرنجی کارو ڕەفتارەکانی بدەن.

منداڵەکەتان رۆژانە خەریك بکەن و لەو هاورێیانەی کەبۆ دزیکردن هانی دەدەن، دووری بخەنەوەو لەخولەکانی چالاکی دوای قوتابخانە ناونووسی بکەن، وەکو خولی هونەری و وەرزشی کەزۆر بەنرخن. بەو شێوەیە هەم کاتی بەتاڵی منداڵ پردەبێتەوەو هەم منداڵ شتی نوێ فێر دەبێت و کاتی خۆی بەشتی بەسوود بەسەر دەبات. ئەگەر منداڵەکەتان لەئێوە زووتر بۆ ماڵەوە دەگەرێتەوە، چاودێری بکەن. تەلەفۆنی بۆ بکەن و هەواڵی بپرسن. نەك وەکو پۆلیس، بەڵکو بەنەرم و نیانی تێیبگەیەنن. ئەوە بۆ ئێوە گرنگە. چونکە دایك و باوك بەرپرسن. ژمارەی خۆتانی بدەنێ تا ئەو تەلەفۆنتان بۆ بکات. مەبەستی خۆتانی، بەروونی بۆ شیبکەنەوە. ئاگادار بن خواستەکانتان ژیرانەو لۆژیکیانە بێت. کاتێ دەگەرێنەوە بۆ ماڵەوە، سەیر بکەن بزانن ئایا منداڵ بەسەر بەرنامەکەیدا چۆتەوە یان نا؟ ئەگەر بەباشی کاری کردبوو هانی بدەن.

(١٥-٢) *(یاریکردن بەئاگر)*

ئاگرکردنەوە لەناو منداڵاندا بەکەمی دەبینرێت، بەڵام ئەگەر رووبدات، دوورنییە لەئەنجامدا کارەساتێکی گەورەی لێ دروست بێت. زۆربەی ئەو منداڵانەی ئاگر دەکەنەوە، کوڕانی (٦ تا ٧) ساڵن، هەرچەند لەوانەیە کچان و کوڕانیش لەهەر تەمەنێکدا ئەم کارە ئەنجام بدەن. زۆرجار، یاریکردن بەئاگر تەنیا یەکجار ئەنجام دەدرێت و ئەگەر لەگەڵ کاردانەوەی توندی دایك و باوك رووبەرووببێتەوە، بەشیکردنەوەی دایك و باوك و کاردانەوەی کارەکە، ئیتر دووبارە نابێتەوە.

بەڵام هەندێجار منداڵان دووبارەی دەکەنەوە، لەوانەیە نیشانەی کێشەیەکی جدی دەروونیبێت. ئێوە دەتوانن بۆ پشتگیریکردنی ئەم کارەو ئەنجامەکانی، کاری زۆر ئەنجام بدەن.

(١٥-٢-١) *(منداڵەکەتان فێر بکەن بە پارێزگارییەوە کار بەئاگر بکات)*

منداڵەکەتان لەهێزی گەورەی سووتاندنی ئاگر ئاگادار بکەنەوەو دوای ئەوە بەوردی رەفتاری لەگەڵدا بکەن.

ئامۆژگاری پارێزگاریکردن لە ئاگری فێر بکەن. تەنانەت ئەگەر منداڵەکەتان هەرگیز ئاگری شقارتەی نەکردووەتەوەو پێویستە دەربارەی ئاگرو هاوشێوەکانی خۆپاراستن بزانێت. بۆ منداڵان شیبکەنەوە کەئەگەر ئاگر لەشوێنێکی نەگونجاودا بکرێتەوە، ئەنجامی گەورەی دەبێت. کاتێ دەچن بۆ سەیران و ئاگر دەکەنەوە، نیشانی بدەن چۆن لەکاتی بەجێهێشتنی ئەو شوێنەدا ئاگرەکە دەکوژێننەوەو مۆڵەتی بدەنێ لەو کارە یارمەتیتان

بدات. هیچ کاتێ شقارتەو چەرخ مەخەنە بەردەستی تا رارا نەبێت بۆ ئەوەی تاقی بکاتەوە. کاتێ منداڵەکەتان ئەو چەرخەی ونتان کردووە بۆتان دەدۆزێتەوە، هانی بدەن و پاداشتی بدەنێ. ئەگەر جگەرە دەکێشن، نیشانی بدەن کەچەند بەوردی و سەرنجەوە جگەرەکەتان دەکوژێننەوە. سەردانێکی دەزگای ئاگر کوژاندنەوە بکەن. کەل وپەلی پارێزگاریکردن لەئاگر لەماڵەوە دابین بکەن و چۆنیەتی سوودوەرگرتن لەو شتانە فێری منداڵ بکەن. تا ئەگەر کارەساتی ئاگر کەوتنەوە روویدا، بزانێت چی دەکات. بەمنداڵەکەتان بڵێن کەئەگەر کارەساتی ئاگر رووبدات، هەموو خانووەکە لەناو دەچێت و هەرشتێك لەناویدا بێ دەسووتێت و کەسەکانیش دەمرن یان بریندار دەبن. چەند وێنەیەك لەکارەساتی ئاگرو قوربانیەکانی ئەو کارەساتەی نیشان بدەن.

(١٥-٢-٢) *(زیاتر چاودێری و پارێزگارییان لێبکەن)*

ئەگەر منداڵەکەتان ئاگری کردووەتەوە، زیاتر پارێزگاری بکەن و زیاتر چاودێری کارەکانی بکەن، بەتایبەت ئەگەر لەدوای قوتابخانەدا، خۆتان لەماڵەوە نابن شقارتەو چەرخەکانی لێ بشارنەوە.

(١٥-٢-٣) *(مەیلی منداڵەکەتان بۆ یاریکردن بەئاگر، لەبەرچاو بگرن)*

زۆربەی منداڵان لەسەردەمێکی تایبەت لەژیانیاندا خولیای یاریکردن بەئاگرن و هەرچەندە ئاگاداریش بکرێنەوە، ئەو هەستەیان بۆ لەناو نابرێت. بۆیە پێویستە فێریان بکەن بێ مەترسی، ئەم کارە ئەنجام بدەن. کاتێ بۆ سەیران دەچن، هەلێکی گونجاوە تا منداڵ لەگەڵ خۆتاندا ئاگر بکاتەوەو ئێوەش فێری شارەزابوونی بکەن و خواستەکانیشی بەراورد بکەن.

+ ئەو یاسایانەی پەیوەندییان بەئاگرەوە هەیە فێری منداڵەکەتانی بکەن، کەچۆن دەتوانێت بێ مەترس شقارتە داگیرسێنێت. پێی بڵێن تەنیا لەکاتێکدا دەتوانێت شقارتە داگیرسێنێت کەلەژێر چاودێریی ئێوەدابێ. منداڵەکەتان بەهۆی ئەوەی کەبەقسەتانی کردووەو لەکاتی تەنیابووندا دەستی لەشقارتە نەداوە، هانی بدەن.

+ ئارەزووی منداڵەکەتان جێبەجێ بکەن. ژمارەیەکی زۆر کەم لەمنداڵان، خوولیای ئاگرکردنەوەن. ئێوە دەتوانن مۆڵەتی بدەنێ لەگەڵ خۆتاندا چەند دانە شقارتەی دەوێت با دایگیرسێنێت. لەوانەیە منداڵ کاتژمێرێك داوای ئەو کارە بکات و رەنگە پێویست بکات بۆچەند رۆژێکیش دووبارەی بکەنەوە تا مەیلی منداڵان ئاسایی دەبێتەوە. پێویستە ئەم کارە لەژێر چاودێری تەواوی دایك و باوکدا ئەنجام بدرێت.

**خاڵێکی گرنگ: ئەگەر لەم شێوازە سوودتان وەرگرت و کەچی مەیلی منداڵ بۆ ئاگر هەر زۆرتر بووەوە، ئەم کار بوەستێنن و لەپسپۆرێك داوای یارمەتی بکەن.**

**(١٥-٢-٤) *( بەئاگاییەوە منداڵەکەتان تاقی بکەنەوە )***

**لەزۆربەی بابەتەکاندا، تاقیکردنەوەی منداڵان پێشنیار ناکرێت. هەرچەند پێویستە ئێوە متمانە پەیدا بکەن کەمنداڵەکەتان بابەتەکانی پارێزگاریکردن دەزانێت و دەتوانێ ئەنجامیان بدات. پاکەتە شقارتەیەك تەڕ بکەن و لەشوێنێك دایبنێن تا منداڵ بتوانێت بەئاسانی بیدۆزێتەوە. ئەگەر منداڵەکەتان خێرا بۆی نەهێنان و هەوڵی دا بیشارێتەوە لێی بپرسنەوە. لەئەنجامە نێگەتیڤەکان سوود وەربگرن. بەڵام ئەگەر خێرا بۆی هێنان، هانی بدەن و پاداشتی بدەنێ. رەفتارەکانی پارێزگاریکردن لەناو منداڵدا پەرە پێبدەن.**

**(١٦-٢-٥) *( ئەگەر پێویستی کرد، داوای یارمەتی لە پسپۆرێك بکەن )***

**ئەگەر منداڵەکەتان بەئەنقەست شتی ئاگرکردنەوە کۆدەکاتەوە و لەوەدەچێت بەشێوەیەکی نائاسایی ئارەزووی یاریکردنی بەئاگری هەبێ، باشترین کار ئەوەیە سەردانی دەروناسێك بکەن و کێشەکەی لەگەڵدا باس بکەن.**

**(١٥-٣) *( ئەشکە نجەو ئازاری ئاژەڵان )***

**زۆربەی منداڵان هەندێجار لەرادەبەدەر لەگەڵ ئاژەڵاندا رەفتاری نەشیاو ئەنجام دەدەن ئەمە زۆرجار بەهۆی تووڕەبوون یان بێ بایەخییەوەیە. بەڵام هەندێ لەمنداڵان زۆر بزێون و دڵرەق و بێبەزەیی و شەڕانین و زیاتر لەمنداڵانی تر شەڕ دەکەن. ژمارەیەکیان هێشتا ئەوەندە گەورە نەبوون تێبگەن کارەکانیان چ ئەنجامێکی هەیە، لەحاڵێکدا ژمارەیەکیتریان ئەو جۆرە کارانە بۆ دەرخستن و نیشاندانی هێزیان لەناو کۆمەڵدا ئەنجام دەدەن. بۆیە ئەو گروپەی دووهەم کاتێ تەنیا دەبنەوە ئاژەڵان ئازار نادەن.**

**زانیارییان دەربارەی ئەو رەفتارانەی کەبە ئەنقەست ناکرێن، پێ ببەخشن. بەڵام کاتێ ئەم رەفتارە نەشیاوە بەئەنقەست ئەنجام بدرێت. پێویستە خێرا سەردانی پسپۆرێك بکەن و داوای یارمەتی لێ بکەن. ئەو جۆرە رەفتارانە ئەگەر بەئەنقەست بێت، نیشانەی کێشەیەکی گرنگە کە لەهەست و دەروونی منداڵدا رەنگ دەداتەوە. بۆ بەرگریکردن لەکارە بێئاگاییەکانی منداڵ، ئەم شێوازانە تاقی بکەنەوە:**

**( ١٥-٣-١ )*( منداڵان فێری شێوازی دروستی یاریکردن لەگەڵ ئاژەڵاندا بکەن )***

+ منداڵەکەتان فێر بکەن چۆن چاودێری ئاژەڵان بکات. زۆر بەوردی بۆی باس بکەن، لەگەڵ ئاژەڵاندا چ رەفتارێك بكات.

+ منداڵەکەتان فێر بکە چۆن لەگەڵ ئاژێلێکی ماڵی یاری دەکات. پێی بڵێن ئەگەر بەباشی رەفتار لەگەڵ ئاژەڵ بکات، ئاژەڵەکە خۆشی دەوێت و وەکو خۆی ئاژەڵیش حەزی لەرەفتاری رقاوی نییەو لەوانەیە کاردانەوە نیشان بدات.

**( ١٥-٣-٢ ) *( لەبێبەشکردنی کاتی سوود وەربگرن )***

کاتێ لەگەڵ ئاژەڵاندا یەکەمین نیشانەی رق هەستانی منداڵەکەتان بینی یان یەکەمین نیشانەکانی تووڕەبوونەوەی ئاژەڵتان بینی، لەشێوازەکانی بێبەشکردنی کاتی، وەك لەیارینەکردنی منداڵ لەگەڵ ئاژەڵدا سوود وەربگرن، تا رەفتاری لەگەڵ ئاژەڵدا باش دەبێتەوە.

**( ١٥-٣-٣ ) *( لەشێوازەکانی چاککردنی لەرادەبەدەر سوود وەربگرن )***

ئەگەر وا هەست دەکەن کەپێویستتان بەنیشاندانی کاردانەوەیەکی توندترە، لەشێوازی پێداچوونەوەی لەرادەبەدەر سوود وەربگرن. (بەشی ٢-٨) و داوا لەمنداڵەکەتان بکەن، ئەو زیانانەی کەبەئاژەڵەکەی گەیاندووە قەرەبووی بکاتەوە.

**( ١٥-٣-٤ ) *( رەفتاری شیاوو ژیرانە بەهێزتر بکەن )***

کاتێ منداڵ بەشێوەیەکی ژیرانەو شیاو لەگەڵ ئاژەڵاندا یاری دەکات، هانی بدەن و پاداشتی بدەنێ.

**( ١٥-٣-٥ ) *( داوای یارمەتی لە پسپۆرێك بکەن )***

ئەگەر منداڵەکەتان بەئەنقەست درێژەی بەئازارو ئەشکەنجەی ئاژەڵان دا، سەردانی پسپۆرێك بكەن تا زیاتر لێکۆڵینەوەی لەسەر بکرێت.

# بەشی شانزەیەم

## ئەو کێشانەی بەتەنیاکتێبێک چارەسەر ناکرێن

هەندێ لەکێشەکانی رەفتاری منداڵان، بەکتێبێك چارەسەر ناکرێن بەڵکو، ئەم کێشانە پێویستان بەدەستتێوەردانی راستەوخۆی پسپۆرانە. چونکە درێژخایەن‌و مەترسیدارو نیشانەی تێکچوونی تەواوی سۆزو دەروونن. لەم بەشەدا دەربارەی ئەو کێشانەو ئەوەی کە لەچ کاتێکدا پێویست دەکات یارمەتی لەکەسانیتر وەربگرن، دەدوێین.

( ١٦-١ ) *( ئەو رەفتارانەی خۆ ئازاردەرن )*

ئەنجامی ئەو رەفتارانە زیان‌و یان تەنانەت مردنیشی بەدواداێ‌و هەرگیز نابێ پشت گوێی بخەن. ئەگەر وای بۆ دەچن منداڵەکەتان زیان بەخۆی دەگەیەنێت، پێویستە خێرا بۆ لای‌پسپۆرێك بچن، تارێنماییتان بکات.

( ١٦-١-١ ) *( قسەکردن دەربارەی خۆکوشتن‌و کاری خۆکوژی )*

منداڵان زۆرجار کەتوورە دەبن ئەم قسانە دەکەن (ئاخ، خۆزگە بمردبام) کەزۆرجار تەنیا ئامانجیان سەرنج راکێشانی دایك‌و باوکیانە تا ناچاریان بکەن شتێکیان بدەنێ.

ئەم رستانە، نەك بەتەنیا بەمانای ئەوەیە کەمنداڵ دەیەوێت خۆی بکوژێت‌و بەو مانایەیە کەنایەوێت خۆی بکوژێت. بەڵکو بۆ زیاتر ترساندنەو بەڵام بە دووبارەبوونەوەی ئەو ترساندنانە زەنگی مەترسییەو پێویستە زۆر بەراستی بزانن.

گریمانەی خۆکوشتن پێویستە زۆر بەجدی بیگرن، چونکە خۆکوشتن هەشتەمین هۆکاری مردنی کورانی (چوار) هەتا (چواردە) ساڵی ئەمەریکایە. کچان (٥) جار زیاتر لەکوران خۆیان دەکوژن، بەڵام ژمارەی هەوڵە سەرنەکەوتووەکان لەناو کچاندا زیاترە. خۆکوشتن لەناو منداڵانی (دە) ساڵدا زۆر کەمە، بەڵام روودەدات. نیشانەکانی ئاگادارکردنەوەی خۆکوشتن لەناو منداڵاندا بریتین لە:

١. گۆڕینی لەپڕی کەسایەتی.

٢. خەمباری لەپڕ، وەکو گریانی بێ‌هۆکار.

٣. نەمانی ئارەزوو بەرامبەر شوێن‌و دەورووپشتی.

٤. لەدەستدانی مەیلی نانخواردن.

٥. تێکچوونی خەو، بێ‌خەوی‌و یان خەوتنی لەرادەبەدەر.

٦. نەبوونی شادی‌و خۆشی لەئاوازی قسەکردن‌و یان کارەکاندا.

٧. بیروڕای نەشیاو دەربارەی خۆی، وەکو (من باش نیم) و هەستی بێ ئومێدی.

٨. هەڕەشەکانی وەکو (کاتێ خۆم بکوژم داخدار دەبیت) تەنانەت کاتێ منداڵ لەم رستانە بۆ بەدەست هێنانی سەرنجتان سوودوەردەگرێت، نیگەران بن.

٩. حاڵەتەکانی خۆکوشتن و ئامادەبوون بۆ خۆکوشتن. بۆنموونە ڕۆیشتن بۆ بەردەم پەنجەرە، ڕەفتارێك نییە کەبتوانرێت بەئاسانی پشت گوێ بخرێت.

١٠. بێتاقەتی درێژخایەن و کێشەکانی تری دەروونی بەتایبەت ئەگەر لەناو خێزانەکەدا پێشینەی خۆکوشتن هەبێت.

نیشانەکانی خۆکوشتن هەمیشە دیارنین. هەندێ منداڵان بێ هیچ نیشانەیەك، خۆیان کوشتووە. هەرکاتێ سەرنجتان دا کەمنداڵەکەتان، خۆکوشتنی یەکێك لەهاوتەکەنەکانی بینیوە، دەربارەی ڕووداوەکەو هەستی بەرامبەر ئەو بابەتە قسەی لەگەڵدا بکەن. جار جار لێی بپرسن (ژیان لەلای تۆ چۆنە؟) ڕاستی ئەوەیە کەزۆربەی خۆکوشتنەکان، کارەساتەکانی ڕاستی ژیان وەکو شکست لەقوتابخانە، کێشەکانی خێزانی یان مەقبول نەبوون لەناو کۆمەڵگادایە.

**( ١٦-١-٢ ) *( ڕەفتارە مەترسیدارو چاوەڕێی نەکراوەکان )***

هەندێ منداڵان، ئەوەندە بەوزەو پشکێنەرن کەلەو ڕەفتارانەی مەترسیدارن بەئاسانی بەشداری دەکەن. ڕەفتارە قەدەغەکراوەکان وەکو هەڵدانی شت بۆ دەرەوە لەپەنجەرەوە بێ سەیرکردن، ڕۆیشتن لەماڵەوە یان سەرکەوتن بەسەر بەرزاییە مەترسیدارەکان و شت خستنە بەناو کونی سویچی کارەبا، هەموونەمانە پێویستە کۆنترۆڵ بکرێن. ئەگەرنەتوانن منداڵەکەتان لەئەنجامدانی ئەو کارانە بگەرێننەوە، پێویستە لەپسپۆران یارمەتی وەربگرن.

**( ١٦-١-٣ ) *( ئازاردانی خود )***

ئەگەر منداڵەکەتان بەلێدان، گازگرتن، رووشاندن و برینی ئەندامی، زیان بەخۆی دەگەیەنێت، پێویستە بەری پێ بگیرێت و داوای یارمەتی لەپسپۆر بکرێت.

**( ١٦-٢ ) *( ڕەفتاری زیانگەیاندن بەکەسانی تر )***

ئەگەر ئەو ڕەفتارەتان لەناو منداڵدا بینی، بیرتان نەچێت ئەو ڕەفتارانە بۆ ئێوەو کەسانیتر مەترسیدار دەبن. لەلایەنی یاساییەوە ئێوەش بەرپرسیارن.

**( ١٦-٢-١ ) *( حاڵەتە شەڕانییە توندەکان )***

ئەگەر منداڵەکەتان بەردەوام زیان بەکەسانیتر دەگەیەنێت، پێویستە ئێوە دەست بەکاربن. هەندێ لەمنداڵان لەکاتی شەڕکردندا، کۆنترۆڵی خۆیان لەدەست دەدەن. لەحاڵێکدا کەمنداڵانیتر، بەئەنقەست هەوڵ دەدەن بەکەسانیتر زیان بگەیەنن. بەهەر شێوەیەك ڕەنگە زیانی گەورە بەکەسانیتر بگەیەنن و پێویستە داوای یارمەتی لەپسپۆران بکەن.

( ١٦-٢-٢ ) *( ئاگر کردنەوە )*

ئاشکرایە یاریکردنی بەردەوام بەشقارتە یان ئاگر کردنەوە، بۆ منداڵان مەرسیدارە، بێجگە لەوە کەدەبینن منداڵان بەئەنقەست ئەو کارە دەکەن (بەشی ١٥-٢) بخوێننەوەو، پێویستە یارمەتی لەپسپۆران وەربگرن.

( ١٦-٢-٣ ) *( ئازاردانی ئاژەڵان )*

ئەم رەفتارە دەکرێت نیشانەی کێشەی دەروونی بێت و نابێت پشتگوێی بخرێت. دەربارەی منداڵانی بچووك، رەنگە رەفتارێکی باشتر فێرنەبووبێ. (بەشی ١٥-٣) بخوێنەوە. بەڵام چارەسەرکردنی کێشەی منداڵانی گەورەتر، لەتوانای زۆربەی دایك و باوکاندا بەدەرەو پێویستە یارمەتی لەپسپۆران وەربگرن.

( ١٦-٢-٤ ) *( بەکارهێنانی مەوادی بێهۆشکەرو ئەلکهول )*

لەساڵەکانی دواییدا، تەمەنی دەست پێکردنی بەکارهێنانی مەوادی بێهۆشکەرو ئەلکهول، بەردەوام کەمتر بووە. ئەو کەسانەی دەیفرۆشن و راهاتووەکانی مەوادی بێهۆشکەر لەنێوان منداڵانی قوتابخانەکانی ئامادەییشدا پەیدا دەبن. پێشگیری و دەستتێوەردانی خێرا، دەربارەی منداڵانی کەم تەمەن زۆر گرنگە.

منداڵەکەتان ئاگادار بکەنەوە. ئەگەر نیشانەکانی خواردنی ئەو مەوادانە لەمنداڵەکەتاندا بەدیار کەوت، پێویستە خێرا دەست بەکار بن و لەپزیشك و پسپۆران داوای یارمەتی بکەن.

( ١٦-٣ ) *( کێشەکانی رەفتاری درێژخایەن )*

هەندێ لەرەفتارەکان، تایبەتن بەتەمەنێك و هەمیشە بەتێپەڕینی کات خۆیان نامێنن، چ ئێوە بەرامبەریان بوەستن و یا نەوەستن بەڵام ئەگەر منداڵەکەتان بۆماوەیەکی زۆر جۆرێك لەو رەفتارانەی هەر لەگەڵدا مایەوە، کاری ژیرانە ئەمەیە کە داوای یارمەتی لە پسپۆران بکەن.

ئەم رەفتارانە وەکو : ترسی توندو درێژخایەن، رەوشتە دەمارییەکان و کێشەو توانانەبوون لەخوێندن و کرداری فێربووندا، تێکچوونی سەرنج و وردبینی و کاردانەوەی دەروونی و تێکچوونی خواردن و شەرمنی زۆر.

ئەگەر لەگەڵ ئەو کێشانەدا، زووتر بەیەك بگەن، ژیانی منداڵەکەتان خۆشتر دەبێ، کەپێویستە یارمەتی لەپسپۆران وەربگرن.

**( ١٦-٤ ) *(رەفتارە سەیرەکان )***

هەندێ رەفتار هەن ئەوەندە نائاسایین کەپێویستە هەموو هەوڵی خۆتان بخەنەگەر تا بەزووترین کات، چارەسەریان بکەن. وەکو وەهمبوون، گوێگرتن لە دەنگی سەیر، پۆشینی هەمیشەیی بەرگی رەگەزی جیا، هیواخواستن بۆ ئەوەی خۆزگە کچ یان کور بوایە، پەرش و بلاوکردنەوەی پیسایی، میزکردن لەبەرچاوی خەلك، دەباشیر خواردن، رەفتاری سیکسی نائاسایی، یان هەر رەفتاریك کەئێوە ئازار دەدات، بۆ ئەم بابەتانەش داوای یارمەتی لەپسپۆران بکەن.

**( ١٦-٥ ) *(هۆکارەکانی داواکردنی یارمەتی )***

بۆ کۆنتۆرۆلکردنی ئەو رەفتارانەی لەسەرەوە باسمان کردن، پێویست دەکات لەگەل کارزان و شارەزایان راوێژ بکەن. بەلام هۆکاریتریش هەن لەوکاتەدا بۆ پەروەردەکردنی منداڵیکی شادو تەندروست کاردانەوەیان دەبێت. رەنگە ئێوە بتانەوێت متمانە بەخۆتان بکەن کەلەبریاردانەکانتاندا بەباشترین شێوە کارتان کردووە، یان بۆ باشترکردنی ژیانی خێزانەکەتان، بەدوای وانەی نوێدا گەراون. زۆربەی دایك و باوکان ئارەزوو دەکەن کەکاریگەرتر لەگەڵ منداڵەکەیاندا رەفتار بکەن. رەنگە خێزانەکەی ئێوەش فشاری زۆری وەکو (تەلاق و مردن)ی لەسەر بێت و ئێوە بتانەوێت وەلامەکانی ناو دەروونی منداڵ ئاسانتر بکەن.

+ ئەگەر منداڵەکەتان بەردەوام ئەو کارانەی دەیکات، واتە بۆخۆی کیشە پێك دەهێنێ.

+ ئەگەر ئێوەو هاوسەرەکەتان دەربارەی رەفتارتان لەگەڵ منداڵ جیاوازی سەرەکیتان هەیە، ئەوەش جۆرێکە لە کیشەیەکی سەرەکی.

+ ئەگەر دەبینن لەجیاتی ئەوەی لەمنداڵەکەتان خۆشی ببینن و یارمەتی بدەن تا دەربارەی خۆی هەستێکی خۆش و شادی هەبێت، کەچی بەردەوام خەریکی رەخنەگرتن و سزادانین، لەوحالەتەدا پێویستە لەکەسێك داوای یارمەتی بکەن تا کۆمەکتان بکات هەلس وکەوتی خۆتان لەگەڵ منداڵەکەتاندا بگۆرن.

ئارەزوو نیشاندان بۆگەران بەدوای یارمەتی دان و قبولکردنی لەکاتی پێویستدا، دەبێتە هۆی پێکهێنانی خێزانێکی سەرکەوتوو ومنداڵانی شادترو تەندروستتر لەداهاتوودا.

**تەواو**

# پێرست


| ناوەرۆك | لاپەڕە |
|---|---|
| پێشکەشه به | ٣ |
| پێشەکی | ٤ |
| سەرەتا | ٦ |
| بەشی یەکەم: (قۆناغەکانی گۆڕینی رەفتاری منداڵان) | ٧ |
| بەشی دووهەم: (شێوازە سەرەکییەکانی پەروەردە) | ١٢ |
| (٢-١) چۆن هانیان بدەین | ١٤ |
| (٢-٢) چۆن پشت گوێیان بخەین | ١٨ |
| (٢-٣) چۆن لەگرامافۆن سوود وەربگرین | ٢٢ |
| (٢-٤) چۆن خەڵات بە منداڵان ببەخشین | ٢٣ |
| (٢-٥) چۆن لەخشتە سوود وەربگرین | ٢٧ |
| (٢-٦) چۆن لەشێوازی سزادان سوود وەربگرین | ٣٠ |
| (٢-٧) چۆن لەشێوازی بێبەشکردنی( کاتی) سوود وەربگرین | ٣٤ |
| (٢-٨)چۆن لە (چاککردنی لە رادابەدەر) سوود وەربگرین | ٣٦ |
| (٢-٩) چۆن گوێ لەقسەکانیان بگرین و لەگەڵیاندا بدوێین | ٣٩ |
| (٢-١٠)چۆن لەشێوازی ئارامگرتن وخوێن ساردی سوود وەربگرین | ٤٥ |
| بەشی سێیەم: (کێشەکانی بەیانیان) | ٥٥ |
| (٣-١) ئەو منداڵەی بەیانیان زۆر زوو لەخەو هەڵدەستێ | ٥٦ |
| (٣-٢) منداڵانی خەواڵوو | ٥٩ |
| (٣-٣) بۆڵە بۆڵی بەیانیان | ٦٢ |
| (٣-٤) منداڵ لەخۆ پۆشتەکردندا لەسەرخۆیە | ٦٤ |
| (٣-٥) ئەو منداڵانەی نانی بەیانیان ناخۆن | ٦٩ |
| (٣-٦) پاك و خاوێنی | ٧١ |
| (٣-٧) شەڕی ددان شۆردن | ٧٣ |
| (٣-٨) کۆکردنەوەی جل وبەرگ | ٧٥ |
| بەشی چوارەم: (گیروگرفتەکانی شەوان) | ٧٨ |

## ناوەرۆك لاپەڕە


(٤-١) ئەو منداڵانەی ناچنە ناو جێگای نووستنەکانیان.......................... ٨٠
(٤-٢) ئەو منداڵانەی نیوە شەوان لەخەو هەڵدەستن.......................... ٨٤
(٤-٣) ئەو منداڵانەی دەیانەوێت لەگەڵتاندا بنوون.......................... ٨٧
(٤-٤) ئەو منداڵانەی دەیانەوێت لەگەڵ خوشك یان براکەیاندا بخەون....... ٩٠
(٤-٥) ئەو منداڵانەی شەوان لەخەودا هەڵدەستنەوەو دەڕۆن................ ٩٢
(٤-٦) ئەو منداڵانەی لەخەودا قسە دەکەن.......................... ٩٤
(٤-٧) ئەو منداڵانەی دوچاری ترسی شەوانە دەبن.......................... ٩٥
(٤-٨) ئەو منداڵانەی دوچاری مۆتەکە دەبن.......................... ٩٥
بەشی پێنجەم: (کێشەکانی رۆژانە).......................... ٩٨
(٥-١) ئەو منداڵانەی ئەرکی خۆیان نازانن.......................... ٩٩
(٥-٢) منداڵەکەتان کۆشش لەوانەکانیدا ناکات.......................... ١٠٥
(٥-٣) منداڵەکەتان زۆر سەیری تەلەفزیون دەکات.......................... ١١١
(٥-٤) منداڵەکەتان خووی بە یارییە کۆمپیوتەرییەکانەوە گرتووە.......... ١١٥
(٥-٥) ئەو منداڵەی بەردەوام داوای شت دەکات.......................... ١١٦
(٥-٦) منداڵەکەتان هەمیشە شتەکانی بیر دەچێت یان ونیان دەکات........ ١٢٠
(٥-٧) منداڵەکەتان ناتوانێ ئارام بگرێت.......................... ١٢٣
(٥-٨) ئەو منداڵانەی پەیڕەوی لەفرمانەکانتان ناکەن.......................... ١٢٦
(٥-٩) بۆچی، بۆچی، بۆچی؟!.......................... ١٢٩
(٥-١٠) منداڵەکەتان شتە رژاو وپاشەرۆیەکانی کۆناکاتەوە.......... ١٣٢
(٥-١١) منداڵەکەتان داب و نەریت نازانێ.......................... ١٣٥
(٥-١٢) منداڵەکەتان لەسەر دیوارو مێزو کورسیدا دەنووسێ.......... ١٣٨
(٥-١٣) منداڵەکەتان وەڵامتان ناداتەوە .......................... ١٤١
بەشی شەشەم: (سەرەتاییترین کێشەکانی سەردەمی منداڵی).......... ١٤٣
(٦-١) دەگری، دەگری، دەگری!.......................... ١٤٦
(٦-٢) منداڵەکەتان لەناو بێشکەکەیدا دێتە دەرەوە.......................... ١٤٩
(٦-٣) دەست لێدان وبۆ دەم بردن و بزێوی و جووڵە جووڵکردن............ ١٥١

## ناوەرۆك

**لاپەڕە**


(٦-٤) پرش و بڵاوکردنەوەو قاوقیژکردن........................ ١٥٥
(٦-٥) نوزانەوە........................ ١٥٨
(٦-٦) منداڵەکەتان لە هیچ حاڵەتێکدا لێتان جیانابێتەوە........................ ١٦٠
(٦-٧) خەوتنی شەو........................ ١٦٥
(٦-٨) وازهێنان لە شووشەی شیرخواردن........................ ١٦٩
بەشی حەوتەم: (کێشەکانی چوون بۆ سەر تەوالێت)........................ ١٧١
(٧-١) فێرکردنی چوونە سەر تەوالێت........................ ١٧٢
(٧-٢) کەمەر شلی( میز بەخۆداکردنی شەوانە)........................ ١٨٠
(٧-٣) توانا نەبوونی هەڵگرتنی کاری چوونە سەر پێشاو وخۆ خاڵیکردنەوە.... ١٨٥
(٧-٤) بێ دەسەڵاتی لە کۆنترۆڵکردنی میزکردن لەشەودا........................ ١٩٠
(٧-٥) میزو پیسی کردن لە شوێنی نەگونجاوداو یاری پێکردنیان........................ ١٩٣
(٧-٦) منداڵەکەتان ئەو تەوالێتانەی پێی ئاشنا نییە بەکار ناهێنێت........................ ١٩٦
بەشی هەشتەم: (خودی خراپ و ڕەفتارە نیگەتیڤەکانی‌تر)........................ ١٩٨
(٨-١) منداڵەکەتان هەناسەی خۆی دەگرێت........................ ١٩٩
(٨-٢) خووە بەدەکان........................ ٢٠١
(٨-٣) منداڵ شتەکانی دەشکێنێ........................ ٢٠٨
(٨-٤) دەم شڕی و جنێو فرۆشتن........................ ٢١٤
(٨-٥) درۆکردن........................ ٢١٧
(٨-٦) منداڵ داوای سەرنجی لەڕادە بەدەر دەکات........................ ٢٢٢
(٨ ٧) منداڵ ناتوانێ گوێ لە (نەء) بگرێت........................ ٢٢٦
(٨-٨) منداڵەکەتان قسە بەکەسانی‌تر دەڵێت........................ ٢٢٨
بەشی نۆیەم: (کێشە تەندروستییەکان)........................ ٢٣٢
(٩-١) بەرەنگاریکردن لەگەرماوکردن و خۆشۆرین........................ ٢٣٣
(٩-٢) بەرگریکردن لەبەرامبەر خواردنی دەرمان........................ ٢٣٦
(٩-٣) خۆ دوورخستنەوە لەچاوێلکە لەچاوکردن........................ ٢٣٨
(٩-٤) کێشەی خواردنی حەب........................ ٢٤١

## ناوەرۆك لاپەڕە


(٩-٥) بەد خۆراکی.......................................... ٢٤٢
(٩-٦) سکاڵاکردنی بێ بنچینە.......................................... ٢٤٤
(٩-٧) قەڵەوی.......................................... ٢٤٦
(٩-٨) بێمەیلی( بێ ئیشتیایی/ Bulimia).......................................... ٢٥٣
(٩-٩) بارودۆخی نەگونجاوی جەستەیی.......................................... ٢٥٧
بەشی دەیەم: (لەدەرەوەی ماڵەوەدا).......................................... ٢٦٠
( ١٠-١) منداڵەکەتان سەربەگۆبەندە.......................................... ٢٦١
(١٠-٢) لەحەوشە نامێنێتەوەو دەچێتە ناو کۆڵان.......................................... ٢٦٤
(١٠-٣) لەگەڵ کەسانی بێگانەو نامۆدا قسە ناکات.......................................... ٢٦٧
(١٠-٤) لەشوێنە گشتییەکاندا هارو هاجی دەکات.......................................... ٢٦٩
بەشی یانزەیەم: (کێشەکانی قوتابخانەو خوێندن).......................................... ٢٧٣
(١١-١) نایەوێت بچێت بۆ قوتابخانە.......................................... ٢٧٤
(١١-٢) ئەرکەکان جێبەجێ ناکاتو وانەکان ناخوێنێتەوە.......................................... ٢٧٩
(١١-٣) کێشەکانی نێوان مامۆستاو قوتابی.......................................... ٢٨٥
(١١-٤) قوتابییانی زۆر سەرکەوتوو و قوتابییانی زۆر دواکەوتوو.......................................... ٢٨٨
(١١-٥) منداڵ زوو لەکارکردن هیلاك دەبێو ناتوانێ لە بەرامبەر گوشاری
کارەکاندا خۆی رابگرێت.......................................... ٢٩٢
(١١-٦) لەکاتی تاقیکردنەوەدا نیگەران دەبێتو دەترسێت.......................................... ٢٩٦
(١١-٧) هەڵگەڕانەوە وقوپیەو غەشکردن.......................................... ٢٩٩
(١١-٨) رەفتاری نەشیاو لە قوتابخانەدا.......................................... ٣٠٢
(١١-٩) خەیاڵاوی.......................................... ٣٠٤
(١١-١٠) منداڵ ئەرکی قوتابخانەکەی بەوردی ئەنجام نادات.......................................... ٣٠٧
(١١-١١) منداڵ ناتوانێ پەیڕەوی فرمانەکان بکات.......................................... ٣٠٩
(١١-١٢) منداڵ لە بەئەنجام گەیاندنو تەواوکردنی ئەرکی ماڵەوەی
قوتابخانەکەیدا کێشەی هەیە؟.......................................... ٣١٤
(١١-١٣) ناپرسێتو وەڵامی پرسیارەکانیش ناداتەوە.......................................... ٣١٦

## ناوەرۆك

لاپەڕە


(١١-١٤) ناتەواوییەکانی فێربوون........................................ ٣١٩

(١١-١٥) تێکچوون لەوردبینی، تەرکیزکردن، هاوکات لەگەڵ چالاکییەکی لەرادەبەدەر، ویان بەبێ چالاکی........................................ ٣٢٤

بەشی دوانزەیەم: (خوو رەوشتە توورەیی‌یەکان)........................................ ٣٣١

(١٢-١) مژینی پەنجەی دەست........................................ ٣٣٥

(١٢-٢) لەیەکتر خشاندنی ددانەکانی........................................ ٣٣٧

(١٢-٣) زمانی لاڵی........................................ ٣٣٩

(١٢-٤) نینۆك خواردن........................................ ٣٤٣

(١٢-٥) گرژبوونەوەی ماسولکەیی یان تیك (Tic)........................................ ٣٤٥

(١٢-٦) رارایی( دوودڵی) لەپاکی‌و رێك‌و پێکیدا........................................ ٣٤٧

(١٢-٧) تاڵی قژەکانی دەرنێتەوە........................................ ٣٤٩

(١٢-٨) پەنجە خستنە ناو لووت........................................ ٣٥١

(١٢-٩) سەکێشان بەشتی‌ترداو سەر جووڵاندان........................................ ٣٥٢

(١٢-١٠) پەنجە تەقاندن........................................ ٣٥٤

(١٢-١١) دەنگ دەرکردن........................................ ٣٥٥

بەشی سیانزەیەم: ( کێشەکانی منداڵ لەگەڵ هاوتەمەن‌و خوشك‌و براکانی‌دا)..... ٣٥٧

(١٣-١) شەڕو داواکردن........................................ ٣٥٨

(١٣-٢) تف کردن، لێدان، گازگرتن........................................ ٣٦٠

(١٣-٣) منداڵ ئازار دەچێژێت ویان زوو دەرەنجێت........................................ ٣٦٢

(١٣-٤) پێڕابواردن........................................ ٣٦٤

(١٣-٥) کێشەکانی پەیداکردن‌و بەستنی پەیوەندی هاوڕێیەتی........................................ ٣٦٦

(١٣-٦) ناکۆکییەکانی نێوان خوشك‌و براکان........................................ ٣٧٠

(١٣-٧) منداڵ کەل‌وپەلی نادات بەکەسێکی‌تر وهاوبەشی ناکات........................................ ٣٧٧

(١٣-٨) لەناو کۆمەڵدا خۆی دەدات بەدەستەوە........................................ ٣٨٠

(١٣-٩) دۆڕاو وبراوە نەشیاوەکان........................................ ٣٨٥

(١٣-١٠) لاف لێدان‌و زۆرگوتن........................................ ٣٨٦

## ناوەرۆك لاپەڕە


بەشی چواردەیەم: (ترسەکان) ........................ ٣٩١
(١٤-١)ترس لە ئاژەڵان........................ ٣٩٦
(١٤-٢) ترس لە زیندەوەران........................ ٣٩٨
(١٤-٣) ترس لە گەردەلوول و هەورە تریشقە........................ ٤٠٠
(١٤-٤) ترس لە تاریکی........................ ٤٠١
(١٤-٥) ترس لە دەنگی بەرز........................ ٤٠٣
(١٤-٦) ترس لە بەرزایی........................ ٤٠٤
(١٤-٧) ترس لەشوێنەداخرەوەکان........................ ٤٠٦
(١٤-٨) ترس لەمردن........................ ٤٠٧
(١٤-٩) ترس لەدەرزی، لەخوێن و لەپزیشك و خەستەخانە........................ ٤١٠
(١٤-١٠) ترس لە سواربوونی ئوتومبێل........................ ٤١٢
(١٤-١١) ترس لەدزو ئەوانەی منداڵ دەفڕێنن........................ ٤١٤
(١٤-١٢) ترس لەقسەکردن لەناو کۆمەڵدا........................ ٤١٧
(١٤-١٣) ترس لەخەوتنی دەرەوەی ماڵەوە........................ ٤١٩
(١٤-١٤) ترس لە میوانی و بۆنەو کۆبوونەوەکان........................ ٤٢١
(١٤-١٥) ترس لەئاو........................ ٤٢٣
بەشی پانزەیەم: (کێشەکانی تایبەتی رەفتاری)........................ ٤٢٥
(١٥-١) دزی........................ ٤٢٦
(١٥-٢) یاریکردن بەئاگر........................ ٤٢٩
(١٥-٣) ئەشکەنجەو ئازاری ئاژەڵان ........................ ٤٣١
بەشی شانزەیەم: (ئەو کێشانەی بەتەنیا کتێبێك چارەسەر ناکرێن)........ ٤٣٣
(١٦-١) ئەو رەفتارانەی خود ئازار دەدەن........................ ٤٣٤
(١٦-٢) رەفتاری زیانگەیاندن بەکەسانی‌تر........................ ٤٣٥
(١٦-٣) کێشەکانی رەفتاری درێژخایەن........................ ٤٣٦
(١٦-٤) رەفتارە سەیرەکان........................ ٤٣٧
(١٦-٥) هۆکارەکانی داواکردنی یارمەتی........................ ٤٣٧